



ألف باء فراش الزوجية

من ليلة الزفاف إلى المراحل المختلفة للعملية الجنسية مع رسوم توضيحية

ألف باء فراش الزوجية

إعـــداد:
د. سحر طلعت
د. عمرو أبو خليل
أ. سمر عبده
د. محمد المهدي
د. هالة مصطفى
القسم الشرعي بشبكة إسلام أون لاين

تحرير
خالد أبو بكر



الدار العربية للعلوم ـ ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL



ردمك 9953 - 29 - 805 - X

الطبعة الأولى

1428 هـ - 2007 م



الدار العربية للعلوم - ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم،
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1 - 961)
ص.ب: 5574 - 13 شوران - بيروت 2050 - 1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1 - 961) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

المحتويات

مقدمة

يمثل موضوع الجنس وثقافته لغزاً كبيراً يستعصي أحياناً على الفهم في الثقافة العربية، ونكاد نقول إنه أهم محك عملي يُظهر إلى حد بعيد الازدواجية التي تعاني منها الشخصية العربية المعاصرة، ففي الوقت الذي يهاجم فيه أي حديث علني في الجنس باعتباره رجسا من عمل الشيطان يجب اجتنابه وفق الثقافة الشعبية، نجد مواده حية وحاضرة في المجالس الخاصة للنساء والرجال في مختلف الأعمار والطبقات؛ فهي تشكو ضعف زوجها الجنسي، وهو قلق على أدائه، وهذا الشاب يبحث عن أسرار النار المتأججة داخله، وهذه الفتاة لا تجد بداخلها إجابات عن أنواع معيّنة من المشاعر لم تعهدها من قبل.

وهذا يؤكد إلى أي مدى يمثّل الجنس لدينا هاجساً كبيراً، لكنه في الخفاء، تحت الغطاء، شأنه شأن التطلعات السياسية والرغبة في التغيير، إنه إفراز لثقافة القمع التي تسيطر علينا.

ومن الأمور التي فرضت نفسها على ساحة النقاش العلني النخبوي في مجتمعاتنا العربية مؤخراً موضوع نشر الثقافة الجنسية، وانقسم حولها - كما هي العادة - فريقان: الأول يؤيد نشرها على الناس تأييداً لا يعرف اللين، والثاني يعارض مجرد الحديث عنها معارضة لا تعرف الهوادة.

الفريق الأول يؤكد على أهميتها لاستقامة الحياة الجنسية، ومن ثم الأسرية في مجتمعاتنا، ويقول إننا دفعنا أثماناً فادحة من عدم استقرار الأسرة وتماسكها نتيجة الجهل بهذه الثقافة التي يترتب عليها جهل الرجل بكيفية التعامل الجنسي مع زوجته، وكراهة الزوجة للجنس واحتقارها له أحياناً على خلفية أنه ضرب من "قلة الأدب" وفق ما حشرته في ذهنها الأم منذ الصغر، أو أنها تحترق ألماً من ضعف زوجها ولا تستطيع مناقشته في الأمر؛ وبالتالي يرى أصحاب هذا الرأي أهمية تدريس الجنس في المدارس حتي يلمّ الإنسان بالثقافة الجنسية منذ مراحل مبكرة من حياته.

أمـــا الفريق الثاني فيرى أن الحديث عن نشر الثقافة الجنسية أمر مبالغ فيه؛ لأن ممارســـة الجــنس تعود إلى الفطرة في المقام الأول، وإننا بحديثنا عن الثقافة الجنسية مع الصغار سنفتح عيونهم على ما لا يصح إطلاعهم عليه، فضلاً عن أن الحـــديث عـــن الثقافة الجنسية إنما هو راجع في الأساس إلى أجندة غربية يحاول الغرب تمريرها وتعميمها على كافة الشعوب من خلال المنظمات الدولية، وأبناؤنا ليسوا بحاجة إلى معرفة هذه الأشياء المعنية بالمجتمعات التي تتسامح مع العلاقات الجنسية قبل الزواج، ومن هنا فلا مجال للحديث عن الثقافة الجنسية في مجتمعاتنا.

يتضح من الموقفين السابقين حيال الثقافة الجنسية أن غباراً كثيفاً مثاراً حولها في بلداننا العربية، ضاعت في ثناياه الحقائق، ويبدو أننا أمام ثنائية جدلية جديدة في فكـــرنا وثقافتـــنا العـــربية كما الحال في جدليات "الأصالة والمعاصرة"، و"التراث والتجديد"، و"القدماء والمحدثون"... المطروحة على طاولة الفكر العربي منذ بدايات عصر النهضة العربية في بدايات القرن التاسع عشر، والتي لم يحسم الأمر لصالح واحـــدة على الأخرى منها إلى الآن، وهو ما يؤكد أننا كأمة أدمنّا الفرقة والتشرذم مـــن دون البحث عن مساحات للتلاقي، أو حتى الإيمان بالتنوع الخلاق في الفكر الـــذي يثري فكرنا من خلال وجود عدد متنوع من وجهات النظر المختلفة، ولكن مـــن أين لنا بهذا في ظل سيادة ثقافة نفي الآخر وإقصائه التي تسيطر على العقلية العربية في اللحظة الراهنة، في جو يسوده التعصب؟!

هـــذا الموقف الجدلي بين أنصار نشر الثقافة الجنسية ومعارضيها يحتاج منا إلـــى موقـــف صـــريح بعيداً عن التأييد الذي لا يعرف اللين، والمعارضة التي بلا هـــوادة، وبعيداً عن المواقف التوفيقية التلفيقية التي تضر أكثر مما تنفع؛ وفيه نقول صراحة ومن دون أدنى خوف أو مواربة: إننا مع نشر الثقافة الجنسية في المجتمعات العربية؛ لأن ذلك إذا كان في السابق فرض كفاية، فقد أصبح الآن فرض عين؛ نتيجة الـــنقلة النوعية الكبيرة التي تشهدها هذه المجتمعات مؤخراً، والراجعة لعوامل عديدة: أهمهـــا تداعـــيات العولمة الشرسة بسماواتها المفتوحة والفضاءات اللانهائية للشبكات الإلكترونية التي جعلت ما لم يكن متصوراً الحديث عنه في الماضي القريب واقعاً نراه الآن بأم العين.

فمــن كـــان يــصدق مـــنذ عشر سنوات فقط أن تخرج بعض الزوجات عن صمتهن ويقلن دون أدنى خجل إنهن لا يصلن للمتعة مع أزواجهن؟ وكيف تخجل؟ أليس من حقها الشكوى؟ بعبارة أخرى أصبحت زوجات هذا الزمان لا يرضين إلا بالوصـــول لقمـــة اللذة الجنسية، فلا مجال للحديث لديهن عن الممارسات الجنسية العــشوائية التـــي كانت في الماضي، والتي كانت تختزل الجنس في الإنجاب فقط، فأصـــبح الحـــديث الآن عن الجنس باعتباره مظهراً من مظاهر الاستمتاع بالحياة والإنجاب معاً، وهل هناك ما يمنع ذلك؟

لقـــد أصـــبحنا أمام نمط جديد من الأزواج لا يرضى الواحد منهم بأن تلعب زوجـــته معه دور المتلقي غير المشارك في العملية الجنسية فقط، فقد تنازل الربان عـــن القـــيادة، وأصبح يطالب شريكته بالمشاركة في إدارة العملية الجنسية بينهما، فلـــيس لـــزوج هذا الزمان قدرة على تحمّل الزوجة التي لا تعرف شيئاً عن الثقافة الجنسية، وفنون إمتاعه، فهو الآخر يطمح في الوصول لقمة المتعة، ومن هنا هانت كلمـــة الطـــلاق علـــى الاثنين على السواء، فالحياة لا تعاش إلا مرة واحدة، هكذا يقولـــون، وكانـــت النتـــيجة لهـــذه الأوضاع هي رؤيتنا لتلك الأعداد المتزايدة من المطلّقـــين والمطلّقـــات فـــي بلادنا، التي يكون لها تداعياتها الخطيرة على تماسك الأسر، فالنجاح منظومة كبرى تبدأ من الأسرة.

وعندما نختار المضي قدماً في نشر الثقافة الجنسية في مجتمعاتنا في اللحظة الـــراهنة فلسنا متأثرين بأي أجندات غربية أو شرقية، لكننا نسير على هدي رسول الله (صـــلي الله علـــيه وســـلم) الذي لم يكن أصحابه يتحرجون من سؤاله في أدق تفاصـــيل حياتهم الجنسية، رجالاً كانوا أو نساء، وكان في بعض الأحيان ينزل الله تعالـــى قـــرآناً يتلى للإجابة عن بعض هذه الأسئلة، فعن ابن عباس قال: "كان هذا الحـــي من الأنصار وهم أهل وثن مع هذا الحي من يهود وهم أهل كتابــه وكانوا يـــرون فـــضلاً عليهم في العلم، فكانوا يقتدون بكثير من فعلهم. وكان من أمر أهل الكتاب ألا يأتوا النساء إلا على حرف، وذلك أستر ما تكون المرأة، فكان هذا الحي من الأنصار قد أخذوا بذلك من فعلهم. وكان هذا الحي من قريش يشرحون النساء شـــرحاً منكراً، ويتلذذون منهن مقبلات ومدبرات ومستلقيات، فلما قدم المهاجرون

المدينة، تزوج رجل منهم امرأة من الأنصار، فذهب يصنع بها ذلك فأنكرته عليه، وقالــت: إنما كنا نؤتى على حرف فاصنع ذلك وإلا فاجتنبني، حتى شرى أمرهما (أي ظهــر خبرهما وعرف) فبلغ ذلك رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فأنزل الله عز وجل قوله تعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ [البقرة: 223] أي مقبلات، ومدبرات، ومستلقيات، يعني بذلك موضع الولد". (رواه أبو داود).

وعن جابر رضي الله عنه قال: كانت اليهود تقول: "إذا جامعها من ورائها (في قبلها) جاء الولد أحول، فنزلت: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ [البقــرة: 223]" (رواه الــبخاري ومــسلم)، والحديثان يشيران إلى بعض صور الاســتمتاع، ولا حرج في أية صورة يستحسنها الزوجان في الاستمتاع – سواء بالجماع أو بغيره – إذا اجتنبنا ما حرّم الله، وهما الدبر والحيضة. ذلك أن الأصل فــي الأمــور الإباحة إلا ما حرّم الشارع ومجال الاستحسان واسع، ويختلف فيه الــناس اخــتلافاً بيّــناً حــسب أعرافهم وأمزجتهم، والحديثان يشيران إلى كيف استحــسن الأنصار أمراً، واستحسن المهاجرون آخر، وكلا الأمرين من الحلال الطــيب. وهناك العديد من المواقف والأحاديث التي تؤكد حرص الرسول (صلى الله علــيه وسلم) على أن يدرك أتباعه المعاني الإنسانية للجنس، وهو ما يعد في حقيقته تثقيفاً جنسياً بلغة العصر الحاضر. وهو الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه.

وعــندما نختار المضي قدماً في نشر الثقافة الجنسية في مجتمعاتنا فإننا أيضاً نمــضي في طريق مهّده علماء الإسلام منذ مئات السنين، وقت أن كانت الأمة في أوج تألقهــا وازدهارهــا، فيعجب المرء حين يطالع ما كتبه الأقدمون في المسائل الجنــسية بتفــصيلاتها الدقيقة وتنويعاتها المختلفة، والتي لو حاول البعض التعاطي معهــا الآن بــنفس جرأتهم لاتّهم بأبشع التهم، فها هو الإمام جلال الدين السيوطي صــاحب تفــسير الجلالين والمولود في 849 هــ يكتب مجموعة من الكتب حول المــسألة الجنسية منها: "الإفصاح في أسماء النكاح" و"نواضر الأيك" الذي يتحدث فــيه عن العشق والعشاق وأحوال أهل الهوى، وخصص فيه باباً كاملاً عن الجماع باعتــباره جوهرة العشق، وكتابه "الوشاح في فوائد النكاح"، وكتابه "شقائق الأترج

في رقائق الغنج" الذي خصصه فقط لمناقشة مسألة الأصوات والتأوهات التي تخرج عن المرأة أثناء الجماع.

ويزداد المرء دهشة حين يطالع رائعة النفزاوي (ت 1324م) الذي كان يعمل قاضيا لأنكحة تونس حيث كتابه "الروض العاطر في نزهة الخاطر" الذي ناقش فيه كافة المسائل الجنسية، من أفضل الأوضاع الجنسية، إلى ما يحبه الرجل في المرأة، وما تحبه المرأة في الرجل، وأهم الأطعمة التي تساعد على زيادة الرغبة. وهناك مؤلفات تراثية عديدة تناولت المسائل الجنسية كما في كتاب "الأغاني" لـ "أبو الفرج الأصفهاني"، وعلى استحياء في "طوق الحمامة في الألفة والأليف" لابن حزم الأندلسي، وإن كان يميل أكثر للحديث عن أحوال أهل الغرام والهوى أكثر من الحديث عن الجنس، وغيرها من المؤلفات التي تنم عن إدراك مبكر لعلماء الأمة ومفكريها لأهمية المسألة الجنسية في حياة المجتمعات البشرية.

ولعلنا نتساءل الآن ونحن بصدد الحديث عن الأقدمين الذين ناقشوا مسائل الجنس بجرأة وقت أن كانوا متقدمين بالقول: هل التقدم الحضاري له علاقة بالجرأة في مناقشة المسائل المتعلقة بإنسانية الإنسان؟ وهل جو التقدم العام يجعل الآفاق رحبة في التعاطي مع أي مسألة علمية مهما كانت حساسيتها كما كان حال أسلافنا؟ الإجابة تبدو بنعم، وعلى أية حال فربما لو كان السيوطي والنفزاوي معنا اليوم في ظل هذا التردي الحضاري الذي نحياه لربما هاجما بشدة من يتحدث عن الجنس بنفس الجرأة التي تناولا بها مسائله من عدة قرون.

وفق كل هذه المعطيات كان حرص شبكة "إسلام أون لاين.نت" على تقديم أبجديات الثقافة الجنسية للشباب المتعطش للإلمام بها، والمفتقد للمكان الذي يثق فيه ليستمد منه هذه المعرفة التي تغطي جانبا مهما من حياته، ومنذ بداية عمل صفحة "مشاكل وحلول للشباب" التي تجيب عن كل ما يطرحه الشباب من تساؤلات تخصه سواء كانت عاطفية أو اجتماعية أو متعلقة بالشأن العام، كانت المشكلات المتعلقة بغياب الثقافة الجنسية حاضرة فيها وبقوة، للدرجة التي جعلتها تبلغ20% من إجمالي المشكلات التي وردت إليها في السنوات الخمس الماضية، وهو الذي شجع القائمين عليها لتنفيذ أول دورة للتثقيف الجنسي على الإنترنت في أواخر عام

2005، استهدفت مد الشباب والفتيات المقبلين على الزواج بالمعلومات الأولية عن الـثقافة الجنـسية، مـن خلال دروس علمية أعدت لذلك، وقام بوضعها نخبة من المختصين في العالم العربي.

وحتى تعم الفائدة على الجميع تقدم شبكة "إسلام أون لاين.نت" للقارئ العربي كتاب "ألف باء فراش الزوجية" الذي يحوي بين دفتيه خمسة أبواب ومقدمة، والذي يجـيء مبدداً لكافة الحجب التي فرضتها الثقافة الشعبية المتشددة على ملف الثقافة الجنسية، ومزيلاً للغبار الكثيف الذي تراكم عليه لأحقاب، وتسبب في وقوع النساء والـرجال فـي ظلمات الجهل، وغياهب التخلف، وبراثن الكتابات اللاعلمية التي تفرض حضورها في ظل غياب الثقافة العلمية التي تعلّم الأزواج والزوجات كيف يكـون اللقـاء الجنـسي بينهما إنسانيا، بعيداً عن ثقافة الأساطير والخرافات التي يـتعلمها الشباب خلسة وسراً، فنصبح في الممارسة الجنسية للحيوانات أقرب؛ فتعم الـبلوى، ويـزيد الوجـع، فلا تجرؤ المرأة على الاعتراض أو القول بأن الزوج بضعفه أو قوته المفرطة يؤذيها، وربما لا يجرؤ الزوج على مطالبة زوجته بالتفنن فـي إمتاعه وعفته؛ لأنها تعتقد أن التفنن في العلاقة الجنسية من صنيع المخطئات، وما أعظمها من كارثة حين يقترن الجنس في مخيلتنا بالخطيئة!

حاولـنا جاهـدين في هذا الكتاب التأسيس لثقافة جنسية علمية للمقدمين على الزواج بشكل خاص، وكافة المتزوجين بشكل عام، تعينهم على تأسيس حياة جنسية سليمة وسعيدة، فتناول الباب الأول الحديث عن ليلة الزفاف، وكيف يمكن قضاؤها دون منغـصات، فاشـتبك الفصل الأول منه مع المفاهيم الخاطئة الشائعة عن هذه الليلة، وتعامل الفصل الثاني مع المعلومات العلمية التي يتعيّن على كل شاب وفتاة الإلمـام بها قبل الزواج، وبذا نكون بعد أن هدمنا الخرافات في الفصل الأول بدأنا طريق البناء للمعرفة العلمية في الفصل الثاني.

وجـاء الباب الثاني تحت مسمى "طريقك لبحور المتعة"، ويهدف إلى إرشاد الأزواج إلـى كيفية الاستمتاع بالعلاقة الجنسية، وإمتاع شركائهم أيضاً، وذلك عبر فـصلين: يدعو الأول كلا من الزوج والزوجة إلى اكتشاف خريطة المتعة الجنسية عـند شريكه، الخريطة التي لا تخطئ بوصلةُ من يتوصل إليها اتجاهها نحو التمتع

بالممارســة الجنسية. ويتناول هذا الفصل أيضاً المراحل المختلفة للعملية الجنسية، والعـوامل التــي تــؤدي للــتوافق الجنسي بين الزوجين والعوامل التي تقلل منه. ويتــناول الفصل الثاني الحديث عن الأوضاع المختلفة للجماع التي من خلالها تتم الــسباحة فــي بحــور المتعة، مع عرض ميزة كل وضع، وأيها أصلح في بداية الزواج، وأيها أنسب للمرأة الحامل وغيرها.

وتــناول الــباب الثالث الحديث عن المعوقات التي تقف حجر عثرة أمام الــزوجين في طريق المتعة الجنسية: فجاء الفصل الأول متناولاً مشكلة ضعف الانتــصاب عند الرجال وكيف يمكن حلها، وتناول الفصل الثاني مشكلة القذف المبكــر لديهم وكيفية الوقاية والعلاج منه، في حين جاء الفصل الثالث والأخير مــتحدثاً عن المعوقات التي تعيق المرأة عن السباحة في بحور المتعة الجنسية، والمتمــثل بعــضها في البرود الجنسي، وتم شرح العوامل المؤدية إليه وكيفية علاجه.

وجــاء الــباب الرابع من الكتاب متحدثاً عن المعاني الإنسانية للجنس؛ إذ لا يعقــل تــصوّر علاقــة جنسية سوية دون أن يكون الحب جامعاً بين طرفيها؛ لأن الجــنس ليس حركات ميكانيكية تؤدى، لكنه قمة التعبير عن الحب الذي يجمع بين الــزوجين؛ ثــم جــاء الباب الخامس والأخير ليتناول أسئلة شرعية خاصة بفراش الزوجية.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

خالد أبو بكر
محرر بالمواقع الإجتماعية
بشبكة إسلام أون لاين.نت

الباب الأول

طريقك
لليلة زفاف سعيدة

مدخل

هي ليلة تعددت أسماؤها، فهي ليلة العمر، وهي ليلة الزفاف، وهي ليلة البناء، وهي الليلة الموعودة، يتشوق إليها العريس والعروس، ويتقدمان نحوها بمزيج من السعادة والدهشة والخوف والقلق والتوتر في آن واحد، ومع كل هذا، فخلفية كل واحد منهما، وأفكاره عن هذه الليلة، وما يحدث فيها، كل قد استمدها من حياته الحافلة بما سمع وما تناقلته الألسنة، وبما أسرّ به الأصدقاء، وبما باحت به بعض الكتب المتاحة، ثم بالخيال الخاص وطبيعة شخصية كل منهما في مواجهة الأمور.. أشياء كثيرة بعضها إيجابي، وأكثرها سلبي، تسهم في صناعة تلك اللحظة، وما يمر فيها من مشاعر وما يكتنفها من أحداث.

وأول شيء يجب أن يعلمه العريس والعروس أن هذه الليلة - بالرغم مما حولها من هالة وتضخيم لأحداثها - هي ليلة عادية جداً، كل ما زاد عليها أن هذه الفتاة أو هذا الفتى الذي كنت تحلمين أن تكوني بقربه قد أغلق عليكما باب واحد، ولكن لم يتغير شيء في المسألة أكثر من ذلك، فلا هو قد تحول إلى وحش كاسر، ولا هي تنتظر منك أن تفعل الأفاعيل. إن كليكما يجب أن يهدأ أولاً، ثم يهدّئ الطرف الآخر.

وأهم نقطة في هذا الهدوء أن ندرك أننا لسنا بصدد معركة حربية أو موقعة مصيرية يجب إنجازها في هذه الليلة، خاصة أنه في كثير من أجزاء وطننا العربي ما زالت هناك العادة الجاهلية لرؤية الفراش أو الغطاء وقد تلوث بالدماء كدلالة الشرف والعفة! مما يضغط على أعصاب الزوجين في ضرورة إنجاز المهمة، وإلا حدثت الفضيحة وتحدث الناس عن فشلهما الذريع.

يجب أن يفهم العروسان أننا بصدد لقاء طبيعي بين زوجين متحابين، إذا تركا الأمر لمشاعرهما الطبيعية، ولتتابعِ الأحداث دون أي توتر أو تكلف؛ فإن النتيجة الطبيعية المؤكدة هي تمام اللقاء بحب ونجاح.

الفصل الأول

ليلة الزفاف.. مفاهيم خاطئة

تحــيط ليلة الزفاف في ربوع أقطارنا العربية هالات من الخرافة، وكمّ كبير مــن المفاهيم الخاطئة، التي تسهم إلى حد بعيد في تشويه علاقة الزوجين الجنسية مــن أول لــيلة، بما ينعكس بدوره على العلاقة الزوجية برمتها، وهو الأمر الذي تطلّــب منا تبديداً لهالات الخرافة، وتصحيحاً للمفاهيم الخاطئة، كخطوة أولى على الطريق الصحيح لإقامة علاقة جنسية ناجحة منذ الليلة الأولى.

هــذه المعطيات جعلتنا نحاول جاهدين في هذا الفصل أن نعرض بشيء من التفــصيل لأهــم المفاهيم الخاطئة التي تحيط بهذه الليلة، والتي قسمناها إلى أربعة محاور رئيسية: الأول متعلق بالأوهام والأساطير الشائعة عن ليلة الزفاف، والثاني يتــناول مشكلة الخجل وكيف يؤثر سلباً على التواصل الجنسي السليم بين العريس وعروســه. فــي حين تعاطى المحور الثالث مع بعض القيود التي تحد من اللقاء الجنسي بين العروسين. وجاء المحور الرابع مع مشكلة تعجّل العريس بالدخول من دون حوار أو تمهيد لزوجته لتتهيأ لهذا الأمر.

أولاً: أوهام وأساطير شائعة

يتــناول هــذا المحــور خمسة من المفاهيم الخاطئة والشائعة عن العلاقة الجنسية: الأول متعلق بأوهام الفتاة المتعلقة بعملية فض الغشاء في ليلة الزفاف، والثاني متعلق بتوهم الشباب عن ضعف الانتصاب في أول ليلة، والثالث يناقش وهمــا شائعاً في جميع الأوساط وهو "الربط والسحر"، والرابع يتناول التصور الخاطئ بأن ليلة الدخلة هي ليلة فض الغشاء فقط، وإهمال بقية عناصر المودة والملاطفــة بين الزوجين، والوهم الخامس والأخير يناقش التصور الشائع الذي

يقول إن هناك أوضاعاً جنسية معيّنة لفض الغشاء.

1 - وهم الألم أو النزيف

من الأوهام الشائعة عند بعض الفتيات أنه عند فض غشاء البكارة تشعر الفتاة بألم شديد مصحوب بنزيف، سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنها في هـذا المضمار، ويردن أن يضفين جوّاً من الإثارة على أحداث الليلة، فتتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزفت بغزارة... إلخ.

فهـذه إحـدى الفتيات أرسلت لصفحة مشاكل وحلول بشبكة إسلام أون لاين تقـول: "أخـشى العلاقة الجنسية؛ لذا لا أقبل بالزواج من أي رجل". وهذه أخرى تـشكو لنفس الصفحة بقولها: "تزوجت منذ أربعة شهور، والمشكلة أنه لم يحصل الدخـول بيني وبين زوجي؛ لأني كنت أخاف وأرتعش كثيراً.. ومازلت أخاف من عملية الجماع".

إذن، فالعـروس الجديدة ترتعد فزعاً وهي لا تعلم أن صاحبتها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هـناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل.. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف.

وموضـوع النـزيف من الأمور التي يجب أن يفهمها العريس؛ حيث يتخيل كثيـر من الشبان مسألة فض البكارة مذبحة بشرية ينتج عنها دماء كثيرة، وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائرته أو على الأقل تثور شكوكه! وهذا أحـدهم يصف حاله في هذه الليلة بقوله: "كنت أبحث عن الدماء وكأنني أبحث عن ماء الحياة! لكنني للأسف لم أجده، التهمتني الشكوك وكادت تفتك بي".

وفـي هذه الحالة فإن العريس يبحث عمن يتوجه إليه بالسؤال، وقد يتطوع البعض مؤكداً شكوك العريس بدون أية بينة، مثلما حدث مع أحد أصدقاء صفحة مـشاكل وحلـول للـشباب بشبكة إسلام أون لاين، والذي توجه بالسؤال لأمه، فأكـدت لـه أن عروسه "ليست عذراء".. هكذا بكل بساطة، وبدون أي بينة أو دليلاً!

وهـنا نقول إنه يجب أن يتعلم الشاب ماهية غشاء البكارة، وما معنى الفض، وما كمية الدم المتوقعة، وكيف يكون شكلها.

لا بـد أن يعلم الشاب أن غشاء البكارة غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء جزئياً مع انفجار بعض هذه الـشعيرات الدمـوية الدقيقة؛ وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة لا تتعدى نقطة أو نقطتـين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية التي تفرزها المرأة؛ فإن الناتج في أغلب الحالات هو بقعة من الإفرازات تتلون بلون وردي خفيف قد يحتاج إلى جهد لرؤيته، إذا لم يكن لون الفرش أبيض!

2 - أوهام متعلقة بضعف الانتصاب:

يشيع في مجتمعاتنا خلط مغلوط بين معنى الرجولة والذكورة؛ وبالتالي فأكثر مـا يقلـق العريس في هذه الليلة هو رغبته في أن يثبت لكل من حوله - وبالذات لعروسـه - أنـه رجل. وهذا التصور الخاطئ يضع العريس تحت ضغط رهيب وقلق وتوتر غير مسبوقين، هذا القلق قد يدفعه لمحاولة الانتهاء من العملية برمتها فـي أسـرع وقـت ممكن، وبدون أي تروٍّ، دون النظر إلى حال عروسه النفسية والجسدية؛ وذلك قبل أن يؤثر القلق والتوتر ومقاومة العروس على الانتصاب عند العريس.

وهـذه إحـدى القصص الدامية التي رواها صاحبها لصفحة مشاكل وحلول للشباب بشبكة إسلام أون لاين - وهي توضح إلى أي مدى يكون حرص العريس على الإيلاج فيه درجة كبيرة من التعجل - يقول فيها: "... وحين أردت الإيلاج لم أستطع؛ حيث وجدت صعوبة شديدة في إدخال العضو، ومن حيث مقاومتها للشعور بالألم، وكذلك الرعب المتمكن منها في هذه اللحظة، التي تذكرت فيها نصيحة أحد زملائـي حـول احتمال رعب العروس في ليلة الدخلة بقوله لي: لا تتركها تتدلل، باغتها وفض الغشاء قبل أن تؤثر مقاومتها عليك، وتسبب لك ضعفا في الانتصاب. وفعلا دفعت بكل قوتي، وهنا صرختْ صرخة أحسست أنها قد اخترقت الجدران، وأسمعت كل الناس، وبكت على الفور من شدة الألم، مع نزيف رهيب، اتضح أنه بسبب تمزق في جدار المهبل".

3 - وهم الربط والسحر

ومن الأوهام الشائعة أيضاً عند الشباب عن ليلة الدخلة ما يسمى بـــ "الربط"، والذي يعني تدني معدلات انتصاب العضو الذكري للعريس، بفعل سحر سلّطه عليه أحـــد الكارهين له أو لعروسه، وفق ما يتصور الكثير من الشباب، وعندها يقال إن فلاناً "معمول له عمل".

ويمثّل هذا الأمر القلق الرئيسي لمعظم الشباب المقدمين على الزواج.

ولعل مطالعتنا لسؤال حول هذا الموضوع أرسله شاب لصفحة مشاكل وحلول للشباب في شبكة "إسلام أون لاين"، سيوضح لنا كم المعاناة التي يعانيها الكثير من شـــبابنا جـــراء هذه المفاهيم الخاطئة، والتي لا فرق فيها بين متعلم وغير متعلم.. يقـــول الـــشاب صاحب السؤال: "أنا شاب كان عندي الانتصاب قبل الدخلة طبيعياً جـــداً، ثـــم فوجئت ليلة الزفاف بعدم وجود ذلك الانتصاب، وإن وجد فليس بالقدر الكافـــي لحدوث عملية الإيلاج تماماً، فأصبت بنوع من الصدمة، فما الذي حدث؟ دارت فـــي ذهنـــي أفكار عدة، وكان أقواها وأكثرها تفسيراً هو حدوث عملية ربط لي، لكي أُمنع من إتيان زوجتي، وذلك لعدة أسباب: أولها أني طبيب، وأدرك تماماً أن ما أعانيه ليس حالة مرضية؛ لأن النشاط الجنسي لدي كبير.

وثانـــي الأســـباب أنـــه قبل الدخلة، كان الانتصاب عندي طبيعيا جداً، وكنت سريع الاستثارة، وللعلم فقد تمت الدخلة في بلد زوجتي، وكثيراً ما كنت أسمع عن انتـــشار الـــربط وعمـــل السحر في هذا البلد، وبعد فترة هداني الله إلى شيخ، وقام بقـــراءة الرقية على 7 ورقات سدر، وفي المرة الأولى لم يتم انتصاب، وبالطبع لم يـــتم جمـــاع، لكن - والحمد لله - بعد حوالى 3 أيام، قرأ الرقية مرة أخرى؛ فتم انتصاب مكنني من الجماع بصعوبة بعد جهد، وإن كانت زوجتي لم تصل لمتعتها في الجماع.

وهنا أسألكم هل يجب إبطال العمل المعمول لي حتى أشفى تماماً؟ وهل يجب إخـــراج الجني الموكل بالعمل حتى أشفى؟ أم أن الرقية وحدها كافية بإذن الله؟ وما شروط من يقوم بها؟ وهل من الممكن أن تعود حالة الربط مرة أخرى بعد حدوث الجمـــاع؟ وهـــل الـــرقية الشرعية يتطلب قراءتها عدة مرات؟ وهل يصل العلاج

بالقــرآن إلى أشهُر؟ علما بأن الرسول تعرّض للسحر، ولم يشف تماماً إلا بعد أن أرســل إليه المولى عز وجل ملكين قرآ عليه المعوذتين وأخبراه عن مكان السحر والذي قام به.

وأنــا الآن في السعودية، وزوجتي في مصر، ولا أدري كيف أعرف أنني ما زلــت أعانـــي من حالة الربط هذه أم لا، حيث قرأت بعض الكتب الإسلامية عن السحر، وهناك بعض أعراضه وعلاماته أجدها ما زالت عندي".

إن قـــصة هذا الشاب اختزلت كل الخرافات المنتشرة حول ما يسمى "الربط"، ومن العجب أن صاحبها طبيب!

وجاء رد الدكتور عمرو أبو خليل – من فريق الحلول بشبكة إسلام أون لاين – مـــبدداً لكل حجب الوهم والخرافة بقوله له: مشكلتك تؤكد على ضرورة تدريس الطـــب النفـــسي كأحد الفروع الرئيسية لطلبة الطب، وليس كفرع هامشي؛ بحيث تـــصبح المعلـــومات الأساسية للطب النفسي متاحة لكل من تخرّج في كلية الطب فعمـــل ممارســـاً عامـــاً أو تخـــصص بعد ذلك في فرع آخر؛ حتى لا يفقد طبيب وزملاؤه الأطباء إمكانية التشخيص في حالة بسيطة مثلما حدث لك في ليلة زفافك وهو ما نسميه "فشل شهر العسل" (Honey Moon Failure)، وهي حالة شائعة لدينا، وتحـــدث للشباب ليلة زفافهم، وخلال شهر العسل، ويشعرون بالإحباط، يتصورون فـــي أنفسهم العجز الجنسي، ويتوترون ويقلقون، وهم لا يدركون أن الأمر بسيط، وأنـــه ناتج عن الإرهاق النفسي والبدني قبل ليلة الزفاف، وهو الذي قد يكون سببه كثرة الأعباء النفسية والبدنية التي يتحملها من يُقبل على الزواج في هذه الأيام، أو لـــسبب بسيط هو القلق من الفشل في ليلة الزفاف؛ نتيجة أفكار وتصورات خاطئة عن هذه الليلة.

فـــي كل الأحوال، يحتاج الأمر فهماً لهذه الحالة وطمأنة للعريس بأن الأمور على ما يرام، وأنه لا يوجد عجز جنسي حقيقي، وإنما هو فشل نفسي مؤقت؛ سببه التوتـــر والقلـــق، والذي يزداد مع تكرار المحاولات؛ ليدخل العريس في دائرة لا يخـــرج مـــنها، إلا بفهمه للأمر أولاً، وتوقفه عن المحاولة وعودته لحياته الطبيعية ثانيا، وعندها تهدأ أعصابه، ويصبح قادراً على الممارسة الطبيعية العادية.

وهـذا مـا حـدث معـك، فمع مرور الأيام وقراءة الرقية هدأت أعصابك، واستطعت جماع زوجتك، وليس لوجود عمل قد أبطلته الرقية، ولكن للطمأنينة التي بعثـتها الرقية في نفسك. وعدم وصول زوجتك للذروة في هذه المرة أمر طبيعي يحـدث مـع الـزوجات، ربما لعدة أسابيع في بداية الزواج؛ حيث تكون الزوجة منـشغلة بأمور أخرى، وقلقة لهذا الحدث الجديد في حياتها، ومع استمرار العلاقة الـزوجية الطبيعـية تبدأ الزوجة في التكيف وإدراك الأمور، وتحصل على متعتها بالصورة المناسبة والصحيحة.

ولأنـه لـم تكـن هناك حالة "ربط" أو سحر من الأساس فإنك وبعد جماعك زوجـتك ستنجح في المرات القادمة - بإذن الله - بشرط أن تزيل احتمالات الفشل مـن رأسـك تمامـاً، فلست بمسحور أو مربوط، ولكن كنت متوتراً أو قلقاً بعض الشيء مما تصفه، فأنت في حالة صحية جيدة، ولا يوجد أي سبب عضوي لعجزك الجنـسي، ومـا تـصفه من وجود أعراض للسحر عليك أستطيع تشبيهه بأنه مثل حالتك وأنت طالب في كلية الطب، وكلما درست مرضاً وجدت أعراضه عندك.

ولا يـوجد مـا يسمى علاجاً بالقرآن، ولكن يوجد دعاء واستعانة بالله ورقية شرعية، وهي ليست علاجاً؛ لأن الرسول الكريم قد طلب العلاج، ولو كان القرآن علاجاً لكان الرسول الكريم أولى الناس بالتداوي به، ولكنه القائل: "تداووا عباد الله، فإن لكل داء دواء"، وهو الذي طلب الحجَّام - وهو الطبيب آنذاك - لعلاجه مما ألمَّ بـه؛ فالحجامـة هـي الطب العربي في زمن الرسول، وقد استعان بها؛ لأنها هي المـتاحة فـي هـذا الوقت، ولم يطلب منا الرسول أن نرفض باقي صور العلاج ونكتفـي بالحجامة، فالحجامة صورة من صور العلاج تفشل في أمور وتنجح في أمـور، وهـي ليـست بديلاً في كل صور الطب حديثه وقديمه كما يدّعي البعض اليوم.

ولو كان الرسول بين ظهرانينا اليوم ما كان يسعه إلا أن يطلب وسائل الطب الحديث، ويثني على ما كان منها ناجحاً ويدعو إليه. يقول أحدهم في وصف السيدة عائـشة: مـا تعجبت من علمك بالأنساب؛ فأنت بنت أبي بكر، وما عجبت لعلمك بالدين؛ فأنت زوج النبي الكريم صلى الله عليه وسلم، ولكن عجبت لعلمك بالطب.

فـــردت السيدة عائشة عليه: إن الرسول في عامه الأخير قد مرض كثيراً، وتوافد علـــيه الأطـــباء من كل البلاد فتعلّمت منهم، أي إن الرسول الكريم لم يتطبب فقط، ولكنه طلب الطب من كل البلاد طلباً للشفاء. فالدعاء والاستعانة بالله لم يمنعاه من طلب الأسباب، فطلبَ الأطباء لعلاجه من أوجاعه، فكانت الرقية الشرعية دعاء أن يصيبَ الدواءُ الداءَ فيشفى المريض.

وقـــبل ذلك وبعده يكون التشخيص الصحيح والعلم الحقيقي هو سلاح الطبيب في مواجهة الأمراض، وهو يدرك أن الشفاء في النهاية بيد الله سبحانه وتعالى.

إلـــى هنا انتهى رد فريق الحلول على الشاب الموهوم بأنه مربوط أو أصابه سحر، وهو الرد الذي أزال بدوره هالة الجهالة حول هذا الموضوع.

4 - ليلة لفض الغشاء فقط!

من التصورات الخاطئة عند الكثير من الشباب أن ليلة الزفاف هي ليلة فض غـــشاء البكارة فقط، والذي رغم هشاشته الشديدة فإن المخيلة الشعبية أضفت عليه مـــن القوة والمتانة ما يتطلب لفضه معركة حربية.. حتى إن أحدهم أرسل لصفحة مشاكل وحلول بموقع إسلام أون لاين.نت، متسائلا عن "مقدار المقاومة التي سوف يلاقيها من الغشاء!".

وبالطـــبع فمعركة بهذا العنف لا بد أن تكون دموية! ومن دون أن يكون في هـــذه اللـــيلة أي شيء آخر، وكيف يكون بعد أن أدى الزوج مهمته القتالية بنجاح! وأفلت من العار الذي كان ينتظره في الصباح في حال فشله؟!

وهذه قصة شاب تلخص هذا التصور الخاطئ عن ليلة الزفاف، يقول فيها: أنا شـــاب مقـــبل علـــى الـــزواج قريباً إن شاء الله، تعلمت كثيراً بخصوص الزواج، ومـــشاكل الـــزوجين، وكيفية علاجها وتجنبها، وآداب ليلة الدخلة، غير أن مشكلة وحـــيدة تبقـــى لدي، مؤداها أنني سمعت أنه في ليلة الدخلة يفضل بعد فض غشاء الـــبكارة ألا أكمل عملية الجماع حتى القذف، ويتعين علي أن أتوقف فوراً، وأخرج القـــضيب؛ وذلـــك لأن عملية الجماع تتطلب احتكاك الأعضاء التناسلية، والعضو الأنثوي يكون مجروحاً نتيجة عملية الفض، وهذا الاحتكاك قد يولد التهابات وآلاماً

كثيرة للعروس، وقد يسبب تلوثاً لهذا الجرح؛ وبالتالي فإن الأفضل هو إكمال عملية الجماع في صباح اليوم الثاني، حتى يكون جرح العضو الأنثوي قد التأم فعلاً، فلا يسبب ألماً أو التهاباً أو تلوثاً لها.. هل هذا الكلام صحيح؟ أم أمارس الجماع بشكل طبيعي بعد فض غشاء البكارة مباشرة دون إخراج القضيب؟

وأجـــاب د.عمرو أبو خليل من فريق الحلول بشبكة إسلام أون لاين بالقول: ســؤالك يــؤكد التــصور الخاطئ عن ليلة الزفاف، وأنها ليلة فض غشاء البكارة، بحيث يصبح هذا الأمر هدفاً في حد ذاته يتم التضحية بكل شيء من أجله.

تخــيّل معي حدوث ما تصفه في رسالتك، وهو أن زوجاً مع زوجته في ليلة الزفاف، وهما في قمة الاندماج النفسي والعاطفي والجنسي، ويكون على الرجل أن يخرج من كل هذا، ويجعل تركيزه ليس في الاندماج مع محبوبته بل في إدراك أن غــشاء البكارة قد تم فضه؛ وبناء عليه فعليه أن يأخذ قراراً بوقف العملية الجنسية والقيام عن هذه الزوجة! تصوّر معي إحساس هذه الزوجة التي تعيش هذه اللحظة بكــل مــشاعرها وحواسها ثم تجد زوجها وقد قام عنها وقطع عليها هذا الاندماج وهذه الأحاسيس.

أنـــت لا تعــرف مـــدى الصدمة النفسية التي ستصاب بها الزوجة جراء هذا الفعــل، ولا تعلــم كم الآلام النفسية التي سيتسبب فيها صنيعك هذا معها، وبالتالي سيكون مدعاة لكراهيتها لكل هذا الموقف وأحداثه، وبدلاً من أن تكون ذكريات أول ليلة ذكريات جميلة لا تُنسى، تتحول إلى ذكريات مؤلمة تحاول نسيانها.

كما أن ليلة الزفاف ليست لقاءً جنسيا فحسب، ولكنها لقاء عاطفي بين زوجين متحابين كانا يحلمان أن يعيشا معاً في حياة واحدة وتحت سقف واحد، وجاءت ليلة الــزفاف لــتكون الــبداية لتحقــيق هذا الحلم، فلهما عواطف كثيرة، وكلام كثير، وأحاســيس كثيرة تحتاج لأن تنطلق في هذه الليلة، فيكون اللقاء الجنسي هو ذروة التعبيــر عــن هذا الحب، وهذه الرغبة في اللقاء بصورة طبيعية تكون نتيجته أن يفــضّ الغشاء بلا ألم ولا جروح، وبالتالي يستكمل اللقاء الجنسي للنهاية، ويصبح ذكــرى جميلة لا ينساها الزوج أو الزوجة؛ لأنه أول لقاء التقت فيه الأجساد لتعبّر عن شوق الأرواح.

- **أوضاع معينة لفض البكارة**

يلجأ بعض الأزواج إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفض والجماع، وهي مسألة غير طبيعية، تجعل الزوجة في وضع غير طبيعي مما يجعلها تتوتر، وتشعر بحدوث شيء غريب يستدعي ترتيبات خاصة.. بل إن هذا الوضع قد يسبب لها آلاماً فيزداد التوتر، ما يستدعي ذكريات الألم التي سمعتها من قبل، ويقوي عندها رد الفعل غير الإرادي للمقاومة، ومن ثم تفقد التهيئة النفسية التي حدثت لها؛ لذا فالوضع الطبيعي التلقائي بدون تكلّف يصل إلى النتيجة المرجوة.

ثانياً: الخجل داء عضال

من الأمور الخطيرة التي تسهم في تشويه الحياة الجنسية لأي زوجين، وزيادة تعرّضهم للفشل في ليلة الزفاف نقص معرفة أي منهما بأبجديات الحياة الجنسية، والخجل من الاطلاع على أساسياتها، النابع من محاربة المجتمع لأي ثقافة جنسية للمرأة، وهو ما ينعكس بقوة على إصابتهن بقلق وتوتر شديدين نتيجة هذا الأمر.

ولعل عرضنا لمشكلة إحدى الفتيات - التي أجلت زفافها ثلاث مرات بسبب خجلها من المعرفة والاطلاع على أمور الحياة الجنسية رغم أنها معقود قرانها - يوضح إلى أي مدى يتعين على كل فتاة وشاب مقبلين على الزواج أن يتزودا بالمعرفة اللازمة عن الثقافة الجنسية؛ لتستقيم علاقتهما الزوجية، ويؤسسا بيتاً قائماً على الهدوء والطمأنينة وليس القلق والتوتر.

تقول الفتاة في سؤالها لفريق صفحة "مشاكل وحلول للشباب" بشبكة إسلام أون لاين: أنا فتاة أبلغ من العمر 22 سنة، وأدرس في الجامعة، ومشكلتي الأساسية هي شدة خجلي غير الطبيعي؛ لأنني قد تم عقد زواجي من شخص أحبه جداً ويحبني، ولكن المشكلة أنني لا أعرف شيئاً عن المعاشرة الزوجية، أو المداعبة؛ وذلك بسبب شدة خجلي من الاطلاع على هذه الأمور، وخجلي من سؤال أهلي، أو حتى أمي، أو أختي المتزوجة. وقد تسببت هذه المشكلة في أنني أجلت موعد زفافي 3 مرات بسبب خوفي من أول ليلة؛ لجهلي بما يجب أن يحدث فيها؛ حتى ظن خطيبي أنني

لا أريد الزواج منه، مع أني أحبه كثيراً، ولا أريده أن يعتقد ذلك.

قرأت الكثير عن الموضوع في موقعكم، ولكنكم تتكلمون عن الموضوع بالنسبة لأشخاص جربوا المعاشرة ويواجهون بعض المشاكل، أما أنا فلا أعرف شيئاً عن الموضوع أصلاً، قرأت إجاباتكم عن طريقة الجماع، ولكنها لم تكن واضحة بالنسبة لإنسان لا يعرف عن الموضوع شيئا، كما أني لا أعرف كيف أداعب زوجي ولا ما يثيره أو ما قد يعتبر عيباً عنده.. فماذا أصنع؟

وأجابت الدكتورة "ليلي أحمد الأحدب" من فريق الحلول في "إسلام أون لاين" على هذه السائلة بالقول: الابنة الغالية، إن موضوع المعاشرة الجنسية أبسط مما تتخيلين، وأسهل مما تتصورين، ولا داعي لأن تخافي منه، أو تخجلي من السؤال عنه، لأنه رغبة موجودة داخل أي نفس بشرية، فقد وضع الله - سبحانه وتعالى - في الرجل غريزة حب المرأة، ووضع في المرأة غريزة حب الرجل؛ وذلك ليتزوجا ويعمرا الكون بالنسل، ولكن عليك أن تدركي أهمية التخلص من خجلك في السؤال عن أمر حيوي قد يترتب عليه سعادتك الزوجية أو تعاستها لا قدر الله؛ لأنني لو كتبت لك مئات الصفحات التي أطالبك فيها بالتخلي عن هذا الخجل فلن تستجيبي إلا إذا كنت راغبة وعازمة على ذلك، فلا داعي للخجل بعد الآن بنيّتي؛ فأنت حاصلة على مؤهل تعليمي عال، وقد تم عقد زواجك على شخص تبادلينه حباً بحب، وبمجرد دخوله عليك سيكون له الحق في أن يستمتع بك كما يشاء، كما أن لك الحق نفسه في أن تستمتعي بما أحل الله لك كما تشائين، ولو كنت تخجلين منه وهو يخجل منك، فكيف ستقيمان معاً علاقة جنسية بعد الزفاف؟ انتبهي لهذه النقطة، فإذا لم تستطيعي أن تعالجي نفسك بنفسك، وتدركي أن في خجلك دليلاً على خلل كبير في شخصيتك، فأنت بحاجة إلى مرشد نفسي يساعدك؛ لذلك حاولي أن تطردي هذا الخجل من نفسك، وصارحي زوجك به من الآن لعله يكون ذا قدرة على مساعدتك قبل أن يفاجأ بك ليلة الدخلة وأنت على هذه الحال.

إن الجنس لا يبدأ من ليلة الزفاف، ولكن يبدأ قبل ذلك بالنظرة، وقد قال - صلى الله عليه وسلم - لمن سأله عن النظر إلى خطيبته: "انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما"، أي أن تبدأ بينكما الألفة والرغبة قبل الزواج، وبعد الزواج لا يبدأ

الجنس في غرفة النوم؛ فهناك الممهدات لذلك، من نظرة محبة، إلى همسة ناعمة، إلى لمسة دافئة، وهذا كله يحل لك الآن، إلا إذا كانت بيئتك لا تساعدك فلا مانع أن تؤجلي هذه الرغبات قليلاً، لكن دون أن تخمديها، وبعد الزواج تتطور الأمور التمهيدية إلى المداعبة والجماع الكامل.

فيجب أن نتحرر من الخجل؛ لأنه جد معيق في حالة زيادته عن الحدود.

ثالثاً: قيود خاطئة تحد من العلاقة الجنسية

الإفصاح عن المشاعر أمر في غاية الأهمية على صعيد الوصول لحياة جنسية سوية، والتعبير عن هذه المشاعر يجب ألا يكون قاصراً على الرجل وحده، بل يتعين على المرأة أن تعبّر عنها بلغتها الرقيقة وبسمتها الحانية، وفي هذا كله مكامن المتعة للطرفين، غير أن ما يحدث في بلادنا أن الكثير من النساء يتعاملن مع العلاقة الجنسية من منطلق "تأدية الواجب، وجبر الخاطر"، فتتحول إلى علاقة آلية ميكانيكية تفتقد إلى الكثير من الفن والإبداع الذي يوصل إلى الذوبان في النصف الآخر، وذلك مرده إلى جملة من المفاهيم الخاطئة عند الكثيرين – ولا سيما النساء – عن العلاقة الجنسية، ويتم توارثها جيلا بعد جيل.

وسنحاول في السطور القادمة عرض هذه المفاهيم وتصحيحها؛ حتى تتخلص النساء منها للوصول إلى علاقة جنسية سوية وسعيدة، تنأى بطرفيها عن المشكلات التي تعكّر صفو الأسر، وتتسبب في خراب البيوت أحياناً.

القيد الأول يرجع إلى تصور خاطئ لدى البعض – وخاصة النساء – باعتبار أن الشهوة أو الرغبة الجنسية تعبر عن "دناءة الأخلاق" وغرائز الحيوان.

وهذا المفهوم إن كانت بعض الزوجات والأزواج لا يقولونه تصريحاً، إلا أنهم يؤمنون به يقيناً، ويستشعرونه أثناء ممارستهم الجنس مع أزواجهم، وهناك من تستقذر العلاقة الجنسية وتحتقرها.

والعوامل التي تؤدي إلى كل ذلك أساسها التربية الخاطئة التي تتربى عليها المرأة، فتنفرها من الجنس، وحتى من كل جنس الرجال.

القــيد الثاني الذي يحول بين إتمام المرأة لعلاقة جنسية ناجحة سواء في ليلة الدخلــة أو فــي غيــرها، يعود لتصورّها الخاطئ بأن خروج الشهوة لا يكون إلا للإنجــاب فقــط، وساهم في انتشار هذا المفهوم بعض المتشددين في الدين عندما فــسروا آيــة ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة:222] على أن الهدف من هذه العلاقة هــو الإنجاب؛ لأن النساء كالأرض، ووضع "البذر" فيها لا يكون إلا للإثمار فقط، وشــددوا أكثر عندما حرموا إنزال الرجل لمائه بأي طريقة غير مكان الفرج، وهو المقــصود بالحرث في نظرهم؛ ولذلك رأوا أن إنزاله في أثناء الحيض مع زوجته ينبغي تجنبه.

وإذا تأملــنا معـــاً تلــك المفاهيم نجد التشدد الأعمى الذي يقيّد رغبات النفس الطبيعية ويضيّق الحصار على متعة وظيفية من ضروريات الحياة.

القــيد الــثالث الــذي يعيق العلاقة الجنسية بين الزوجين، هو اعتبار إخراج الشهوة والتفنن في التمتع بها أسلوب غربي ينكره الإسلام.

وهــناك بعض علماء الدين والدعوة يستنكرون على المسلم الذي يتقي الله أن يضيّع وقته وجهده في التمتع بالعلاقة الجنسية، وربما يكون قصدهم صرف الشباب عــن الانغماس في الشهوة والسعي وراءها، وهم محقّون في هذا، ولكن من يسمع كلامهــم يظــن أن الاستمتاع والإبداع في هذه العلاقة الزوجية التي تجمع طرفي الحــياة وتساعد في دوام الألفة والعشرة ينبغي ألا يشغل التفكير، وألا يضيّع الوقت ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ...﴾ [الأعراف: 32].

القــيد الــرابع يعود لتحريم التعري أثناء اللقاء الجنسي بين الرجل وزوجته، اتــباعاً للحديث الذي يقول: "ولا تجردا تجرد العيرين"، ولن نناقش صحة الحديث وثبوته من عدمه، فليس هذا دورنا، لكن لننظر فقط للهدف الذي ذكر من أجله هذا الحديث إن كان صحيحاً.

فالعاقــل يفهــم أن الغرض من عدم التعري هو الستر؛ حتى لا يرى أحد من الدار عورة الزوجين، وخاصة أن البيوت قديماً كان من الصعب إغلاق حجراتها، ولكن إذا كان الزوجان يستطيعان ممارسة العلاقة والباب مغلق تماماً فهل لا يجوز

أيضاً التعري؟ إن علاقة الجسد بالجسد فيها الكثير من الجوانب التي تذكي اللقاء، وتزيده بهجة، فلماذا نقيّد أنفسنا بعوائق نفسية وبدنية تمنع التواصل التام، الذي هو أسمى أهداف تلك العلاقة؟

ثم إن وصف الله تعالى للزوج والزوجة على أن كلا منهما لباس للآخر يعني أن جسد كل منهما ملتصق تماماً بجسد الآخر، مثل الثياب التي يرتديها، وهل يوجد وقت لذلك التلاصق واللباس خير من الوقت الذي يجمعهما في علاقة حميمة؟

القيد الخامس يعود إلى ابتعاد بعض الأزواج عن النظر إلى فروج زوجاتهم، والعكس، كأن تمنع بعض النساء الأزواج من النظر إلى فروجهن، وهذا يمثّل بدوره عائقا نفسياً كبيراً يقف أمام المتعة التامة. وكيف يستشعر الزوجان تمام الاتحاد والانصهار وكل منهما ينظر للآخر بتحفظ؟ فضلاً عن أن امتناع الزوجة عن السماح لزوجها بالنظر إلى كل مفاتنها قد يورده موارد الشك المدمر والوساوس المرضية القاتلة التي تقود سفينة الحياة الزوجية إلى أتون الجحيم.

وهذه قصة تصف إلى حد بعيد هذه المعاني التي نقولها، أرسل بها صاحبها إلى صفحة مشاكل وحلول، بشبكة إسلام أون لاين، يقول فيها: لم يمر على زواجي إلا حوالى أربعة أشهر تقريبا. وأعيش حياة جنسية رائعة نسبياً، غير أن المشكلة التي تسبب فقدي لقدر كبير من الاستمتاع مع زوجتي هي أنها ترفض رفضاً قاطعاً المعاشرة تحت النور، بل تشترط إظلام الغرفة؛ لأنها لا تحب أن أنظر إلى فرجها، وحدث ذات مرة في الأسبوع الأول من الزواج، بعد أن قطعنا أشواطاً مهمة في أحد لقاءاتنا الحميمة أن طلبت منها أن تستلقي على بطنها، وتكون في وضعية السجود لكي أباشرها مستدبرة، وكانت الغرفة مظلمة نسبياً، قلت في نفسي: لأحاول كسر رفضها النظر إلى فرجها بإلقاء نظرة وأنا على هذا الوضع، ففعلتُ ذلك، لكنها لمحتني، وغضبت غضباً شديداً كتمته في نفسها، وقطعَت اللقاء الحميم، ولم تنبس ببنت شفة معي اليوم كله. اعتذرت لها في اليوم التالي، وبينت لها أنني ما قصدت جرح مشاعرها بل قصدت مساعدتها على الخروج من حالة الحياء المرَضي، بأن أبادر أنا إلى النظر لما أحل الله لنا رؤيته بعد العقد. بالكاد هدأت

وقـــبلت اعتذاري، ولكن مؤخرا بدأت بعض الأفكار والوساوس تزعجني، مثل انها تخاف رؤيتي لفرجها حتى لا أطلع على "دليل" لفقدها لغشائها من قبل، أو أن أرى مـــا يـــشككني في عفتها من قبل، فتشترط - لعدم معرفتي بذلك - إظلام الغرفة، وتغضب إن حاولت إلقاء نظرة على فرجها.

رأيـــنا إلـــى مدى يمكن أن يدمر حرمان أحد الطرفين الآخر من النظر إلى مفاتنه التي أحلها الله له!

وخيـــراً فعلت الأستاذة "سمر عبده" من فريق الحلول بموقع إسلام أون لاين حـــين هـــدأت من روع هذا الزوج المسكين بقولها: لا تستسلم أخي لهذه الوساوس والهواجس، فليس لها أي أساس من الصحة، فمن الواضح أن كل ما في الأمر هو الحياء الزائد عند زوجتك. إنه لم يمر على زواجكما سوى أربعة أشهر، وهي فترة قـــصيرة تحـــتاج مـــنك إلـــى الصبر على زوجتك والرفق بها، حتى تترك العنان لمشاعرها وتعتاد عليك أكثر.

ونقـــول إنه إذا كان الله حرّم رؤية العورة المغلظة على الآخرين، إلا أنه لا يُفهـــم أنهـــا محرمة بين الزوج وزوجته، فما هما إلا كل واحد يجمع بين جسدين وقلبـــين وروحـــين، وتمام الاستمتاع لا يأتي إلا بالنظر واللمس والشم والإحساس الكامل بكل طرف للآخر.

القـــيد الـــسادس يعـــود إلى عدم معرفة حدود العلاقة الجنسية بين الزوجين، والمـــباح فيها وغير المباح، ونحن نقول إن هناك قاعدة فقهية شهيرة تقول: الأصل فـــي الأشياء الإباحة، ولا تحريم إلا بنص، وبالتالي يكون كل شيء مباحاً في هذه العلاقـــة ماعدا "الحيض والدبر"؛ والحيض مقصود به الفرج أثناء الحيض، فإدراك ذلـــك المعنـــى يبيح للنفس المتعة بأجمل صورها؛ لذلك جاء تغيّر الأوضاع الذي وضـــحه القرآن في ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ [البقرة: 223] بعد اختلاف المهاجرين والأنصار على الطريقة والوضع الذي تُمارس به العلاقة، فإذا كـــان المقصود هو إخراج الشهوة فقط لما وسَّع الشرع المعنى حتى يناسب جميع الأذواق، ويرضـــي جمـــيع الـــرغبات، فالأمـــر متروك لحس الزوجين وذوقهما ورغباتهما، ما داما قد ابتعدا عن حدود الحرام.

القيد السابع متعلق بالتحفظ الشديد الذي تبديه الزوجة أحياناً بخصوص عدم إفصاحها عن رغباتها الجنسية لزوجها، وهذا إن كان مفهوماً في الليلة الأولى – نظراً لجدة الأمر عليها – فإنه يصبح غير مفهوم وغير مستحب بعد ذلك؛ لأن كثيرات يربطن هذا الأمر برغبتهن في إظهار إلى أي مدى هن عفيفات، فتكبح جماح نفسها، وما يتأجج بين ضلوعها من نار لشهوة مستعرة، وتأبى أن تكون البادئة أو التي تطلب من زوجها الجماع، على الرغم من أن عفتها لا تكون أو تتحقق إلا بإشباعها رغباتها وشهوتها مع زوجها الذي أحل الله لها الاستمتاع به.

لهذا تضيّع هذه النوعية من النساء متعتها بين ادعاء العفة، والتحفظ الشديد، ولو علمت المرأة أن إفصاحها عن مشاعرها ورغبتها يسعد زوجها سعادة بالغة، لما أحجمت عن تعبيرها عن نشوتها بشتى الطرق، ولتركت لنفسها منفذاً للتعبير عن تلك الأحاسيس، ولعبّر الجسد عما يعتريه من لذة ونشوة، ولأدركت أنها بهذا المفهوم الجميل للعلاقة تتشبه بنساء الجنة اللائي وصفهن الله بلفظ "عُرُباً"، أي تعرب لزوجها عن رغبتها فيه، واشتياقها إليه، والإعراب عن هذا يأتي بكل الطرق والإشارات اللفظية وغير اللفظية. فلماذا تبخل المرأة على نفسها وعلى زوجها بهذه المعاني؟

رابعاً: تعجّل الدخول دون الحوار والتمهيد

1 – إهمال الملاعبة والتقديم للنفس

غالباً ما يكون العريس في ليلة الزفاف في قمة الإثارة الجنسية؛ فقد حانت اللحظة الموعودة، التي انتظرها لسنوات، وهذه الإثارة قد تدفع بالعريس للتعجل بالدخول، فيغفل عن مرحلة شديدة الأهمية في العلاقة الجنسية، وهي المرحلة التي يتم فيها التهيئة النفسية والجسمية للزوجين قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة، وهي ما نسميه "بالمداعبة" سواء اللفظية أو الحسية، فهذه المرحلة يجب أن تأخذ وقتها الكافي؛ لأن النقص فيها يجعل المرأة غير مهيأة لعملية الجماع، وهذا مؤلم جداً لها نفسياً وجسدياً، خاصة في أيام الزواج الأولى، حيث لم تتعود بعد على الممارسة الجنسية، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجل أو الألم أكثر من الاستمتاع والإثارة.

ولـــذلك لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقة؛ فيقول الله تعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُـــمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة: 223].

ويقــول الرســول صلى الله عليه وسلم: "لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول، قيل: وما الرسول؟ قال: القُبلة والكلام"، وقال: "ثلاث من العجز في الرجل" وذكر منها "أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحادثها ويؤانسها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه".

2 – إهمال الحوار بين الغرباء!

كــل الأوهــام والأســاطير والقيود التي تحيط بالمعاشرة الزوجية يمكن أن نتخلص منها بالحوار والمصارحة بين الزوجين. فيجب أن يبدأ الحوار قبل الزفاف بمدة معقولة، تتيح للزوجين قدراً معقولاً من التقارب والتآلف والتفاهم، الذي يجعل المعاشــرة الــزوجية لــيلة الــزفاف بمثابة التطور الطبيعي لهذا الاقتراب وتلك الحميمية، لكن هذا التقارب يغيب عن الكثير من الزيجات التي تتم في مجتمعاتنا.

وهذا الأمر يدفعنا لأن نسأل هذا السؤال: ماذا يحدث لو أن هناك زوجين على علم تام بكل ما عرضناه من حقائق غير أنهما يفتقدان للحوار والتواصل بينهما كما في حالة مجموعة الأزواج والزوجات الذين يعقدون قرانهم ليلة الزفاف مباشرة أو قــبلها بأســبوع، أو قبلها بعدة أشهر ولكن دون الوصول لحالة التفاهم والتواصل المطلوبة بين زوجين؟!

الإجابــة علــى هذا التساؤل تأتي من خلال تصوّرنا لهذا المشهد الذي نطلق عليه عنوان "الزوجان الغريبان" فنرى فيه زوجاً لم يمسك يد زوجته مطلقاً، وزوجة لــم تــشعر بــدفء أنفاس زوجها.. زوجان ما يزال بينهما الكثير من الحواجز، ومطلــوب مــن هــذا الزوج أن يمارس الجنس مع هذه الزوجة، مطلوب منه أن يداعــبها ويلاعــبها، ومطلــوب منها أن تستجيب وتتفاعل؛ ليصلا لحالة الانسجام وذروة المتعة، هكذا فجأة بدون سابق إنذار!

وهــنا تبدو المسألة صعبة، ونبدأ نسمع عن مشاهد عجيبة، مثل الزوجة التي تطلــب من زوجها الخروج خارج الغرفة حتى تغيّر ملابسها؛ فهي لا تتصور أن

تغيّر ملابسها في حضوره، في حين أنه مطلوب منها بعد دقائق أن تتجرد تماما من ملابسها أمامه لتتم الممارسة الجنسية بينهما، فهذان الزوجان لم ترفع الكلفة بينهما في الحديث، والمطلوب أن يتفاهما ويتحاورا فيما يحدث بينهما من علاقة جنسية!

هذا الزوج الذي لم تتحدث معه زوجته عن مشاعرها تجاهه، أو التي لم تستطع أن تعبّر له عن حبها بالألفاظ، مطلوب منها الآن في ليلة الزفاف أن تقول له لماذا هي خائفة، أو لماذا تصرخ من الألم. والمطلوب منه هو أن يفسّر لماذا لم ينجح في إكمال العملية الجنسية، ولماذا توتّر فتوقّف فجأة وهو لا يدري ماذا حدث.

بعبارة أخرى يكون المطلوب منهما الصراحة، في موقف متوتر تمرّ لحظاته ثقيلة صعبة، وبخاصة أنهما غريبان بالفعل عن بعضهما البعض.

وتكون نتيجة انعدام الحوار والتواصل بين الزوجين في فترة الخطبة وفترة عقد القران وأن يعطي كل واحد منهما ظهره للآخر مع أول ليالي الزفاف، وتنطلق الاستغاثات إلى الأصدقاء والأصحاب والصديقات والقريبات، ويهرع الجميع لإنقاذ الموقف، كل حسب خبرته أو تجربته، ليجد الزوجان نفسيهما مرة أخرى أمام بعضهما البعض، كل متوجس من الآخر؛ فالأزمة قد قطعت الحوار المقطوع أصلاً، وحتى التواصل الطبيعي يشوبه القلق والتوتر.

فالكل الآن في انتظار اللحظة الحاسمة، ليتجسد الزواج كله في لحظة، ولينسى الزوجان أنهما زوجان ويتصورا أنهما شخصان انتدبا لأداء مهمة مشتركة، على غير سابق معرفة بينهما أو تفاهم، ولكنهما مضطران لإكمال المهمة، فهذا واجب يجب الانتهاء منه!

ما الحل؟

هذا المشهد الواقعي – الذي حكينا وقائعه توّاً – يبيّن حال من أطلقنا عليهما "الزوجان الغريبان" ويحتاج إلى حل الآن بعد أن أصبح الغريبان زوجين فعليين يعيشان معاً تحت سقف واحد، وبالتالي لا مجال لأن نقول: كان يتعيّن عليهما عمل كذا، والبعد عن كذا؛ لأننا الآن أمام أمر واقع.. أمام زوجين

يتعرضـــان لمواقف جد صعبة، في لحظة مشحونة ومليئة بالانفعال، هي تشعر بالغربة عنه وبالتالي عاجزة عن ممارسة حياتها الطبيعية معه، وهو خجل منها ووجل؛ لأنه لم يألفها من ذي قبل.

لـــذا فـــإن الحـــل الصحيح لهذا الموقف يكون بتأجيل ليلة الزفاف الفعلية لأســـبوع علـــى الأقـــل! أو لأسبوعين على الأكثر؛ ليبدآ معاً مرحلة التعارف الحقيقـــية بينهما، وبالتالي بعد أن يدخلا شقتهما ويغلقا على نفسيهما الباب، فلا يكون أول شيء يفعله الزوج هو محاولة أن يمارس الجنس مع زوجته فتطرده لتخلع ملابسها! بل عليهما البدء في حوار حقيقي من أجل تواصل صحي، فيقول لهـــا: إنك الآن زوجتي أمام الله وأمام الناس، وأنا زوجك أمام الله وأمام الناس، ولكـــن أريـــد أن أكون زوجك أمامك، وأن تكوني زوجتي أمامي، إنني أعرفك وتعرفينني، ولكـــنها معـــرفة أدت لحالة من التواصل البسيط الذي يحتاج لأن يـــصبح أكثر عمقا، إنني أحبك وأعلم أنك تحبينني، ولكن نريد أن نحب بعضنا بعمـــق، عن تعارف وتآلف، حتى تسقط كل الحواجز بيننا، ونصل لأن نجد أن الملابس هي آخر حاجز بيننا يجب أن يسقط؛ فلا تشعري بالخجل من أن تغيّري ملابـــسك أمامـــي، ولا أشعر بالحرج وأنا أفعل ذلك.. إنها خطبة وعقد زواج، ولكـــن فـــي وقـــت مكـــثف، وسنكون فرحين لهذا التقارب، إن أول أسبوع من إجازتـــنا ســـنتعرف فـــيه على بعضنا، على ما نحب وعلى ما نكره، سنتفاهم ونـــتحاور، ســـنتقارب ويقـــدّم كل واحد منا نفسه للآخر بأفضل وسيلة، سنحب بعـــضنا الـــبعض حقا، ستلتقي نفوسنا وأرواحنا، وعندها حتماً ستلتقي أجسادنا بـــدون معوقات، بدون خوف أو قلق، بدون بحث عن المجهول، بدون أحاديث محرجة، سيكون اللقاء طبيعياً، وعندها سنكون مهيئين لليلة زفاف حقيقية، أيضاً ســـنتحاور حولها بهدوء، وسنقرر ماذا سنفعل فيها سوياً، سيقول كل منا للآخر بصراحة، ولكنها صراحة الالتقاء والتواصل، سنكون نموذجاً للحوار والصراحة فـــي كـــل أمور حياتنا، لن يشعر أحدنا بحرج من الآخر، ولن يشعر بألم لكلمة قالهـــا أو الـــتفاتة أشـــار بها، لقد تفاهمنا وتعارفنا، وعرف كل واحد ما يقصده الآخر، عندها ستكون ليلة الزفاف الحقيقية ليلة عيد لنا بحق.

الفصل الثاني

المعرفة العلمية..
طريقك لليلة زفاف سعيدة

إن التسلح بالمعرفة العلمية السليمة هو أول خطوة لقضاء ليلة زفاف سعيدة، تكون بداية ناجحة لتأسيس علاقة جنسية متوافقة، تنأى بصاحبها عن الوقوع في براثن الجهالة، والغوص في غياهب الخرافات، والإغراق بين ظهراني التقاليد البالية الكفيلة بتدمير الحياة الجنسية والأسرية برمتها.

ولما كانت العلاقة الجنسية من أسمى العلاقات التي فطرنا الخالق عليها، يتعين علينا في التعاطي معها أن نكون أكثر لطفاً، وأشد رقة، وأكبر وعياً بمقتضياتها، وذلك لن يتأتى إلا من خلال معرفة علمية دقيقة للرجل عن المرأة من حيث تكوينها التشريحي والنفسي، ومواطن الإثارة فيها، ويتعين على المرأة أيضاً أن تكون عليمة بكل هذه الأمور عن الرجل؛ حتى إذا جمعهما اللقاء تذوب الأجساد وتنصهر حباً في نسق واحد دون أدنى ألم أو نفور.

ولعلنا في هذا الفصل سنكتفي بعرض الشق التشريحي للجهاز التناسلي للمرأة والرجل، تاركين بقية أجزاء المعرفة التي يتعيّن على الزوجين الإلمام بها للأبواب التالية؛ لأننا ونحن مقبلون على الزواج نحتاج لأن نعرف في البداية كل ما يتعلق بالجهاز التناسلي للمرأة والرجل بشيء من التفصيل؛ للوصول لعلاقة زوجية ناجحة.

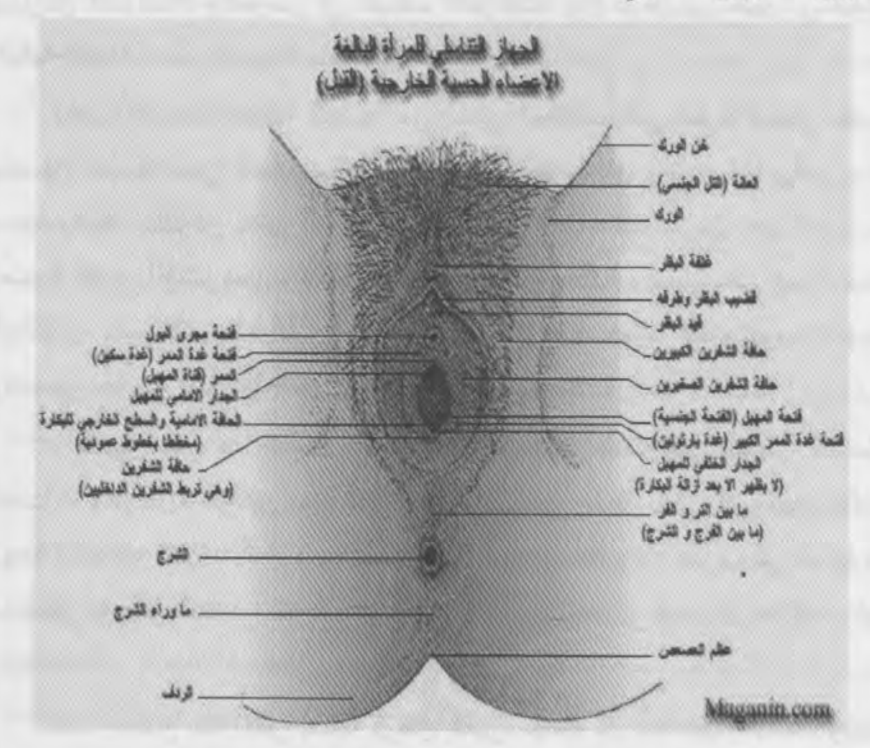
لقد أصبح هذا الأمر بمثابة فرض العين؛ ليتعلم كل منا حقيقة جسده، وكيف يمكنه العناية به، وحقيقة جسد شريكه، وكيف تتحقق المتعة لطرفي العلاقة الزوجية.

ولا يلــيق بنا أن نستمر في مسلسل الجهل بتفاصيل أجسادنا وأجساد شركاء حياتنا - فلا نعرف ما يثير اللذة وما يفقدها - ثم نقبل على حياة زوجية جديدة بها مــن الــضغوط والمشاكل ما هو كفيل بتعكير صفوها ما لم نكن واعين بمقاومتها، فنزيدها كدراً، بعدم إتقاننا ممارسة العلاقة الحميمة بطريقة صحيحة.

فــتعالوا نتعــرف على الفحص التشريحي لجسد الرجل والمرأة، ووظيفة كل جزء فيه، وكيفية الاعتناء به، حتى تتلاشى كل هذه المشكلات.

أولاً: الجهاز التناسلي الأنثوي:

يتكون الجهاز التناسلي للمرأة من أعضاء داخلية وأخرى خارجية. والأعضاء الخارجــية تبدو للعين إذا استلقت المرأة على ظهرها وباعدت ما بين قدميها وبين الشفرين الكبيرين كما يلي:



صورة (1): العضو التناسلي الأنثوي الخارجي

كما يبدو في وضع الكشف والولادة (Lithotomic position)

الأعضاء التناسلية الخارجية

تتألف الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية من ستة أعضاء نوضحها فيما يلي:

الشفران الكبيران: وهما شفران لحميان سميكان، يحيط بهما الشعر، وإذا أبعد ما بينهما بالأنامل ظهر الفرج، واتضحت باقي أجزاء القُبُل.

الـــشفران الـــصغيران: همـــا أول مـــا نلاحظه من هذه الأعضاء الخارجية، ويكـــونان صـــغيرين عادة، ويضمران بالتدريج حتى يختفيا عند الجلد الممتد بين الفرج والشرج، بعد تكرار الملامسة الجنسية.

البظـــر: وهو أبرز عضو في الأخدود الممتد بين الوركين، وتبرز قمته قليلاً للأمام بين الطرفين العلويين للشفرين الكبيرين، وتنتشر فيه شبكة من الأعصاب لها القـــدرة علـــى تلقي المؤثرات المهيجة ونقلها للمخ لتحدث لذة حسية شديدة، وهو يشبه عـــضو الرجل، ويماثله في التركيب؛ حيث يوجد فيه شبكة من الأوعية الدموية، والتي تتضخم وتتصلب حين تمتلئ بالدم، فينتصب "البظر" تماماً مثل الذكر، وذلك عند التهيّج الجنسي أو الحسي، ويكون طوله وهو منتصب مرة ونصف قدر طوله عند الارتخاء.

ولا يـــنمو البظـــر نمواً كاملاً، ولا يبلغ غاية حجمه إلا بالملامسة المستمرة المنـــتظمة، وقـــد يكبـــر وينشط في الفتيات اللاتي اعتدن العادة السرية عن طريق تهييجه بالحك الموضعي لأجل الوصول للذة.

ويحـــوي "البظر" إفرازاً دهنياً يفرز من ثنايا الجلد الأمامي، وله رائحة مميزة تتميـــز بها النساء، ولكن إذا تراكم هذا الشحم الدهني ولم تعتن المرأة بنظافته، فقد يـــؤدي إلـــى رائحة منفرة تثير اشمئزاز ونفور الزوج، رغم أن رائحة الإفرازات الطبيعية مثيرة للرجل.

وإذا أهملـــت المرأة نظافة الفرج ازدادت تلك الإفرازات وأدت إلى التهابات و"حرقان" مما يجعل الاتصال الجنسي أمراً منفرا ومؤلما للمرأة.

الممر: هو تجويف يقع بين الشفرين الصغيرين، في داخله تقع فتحة "المهبل"، وفوقه فتحة مجرى البول، وفتحتان لغدتي الممر، لهما إفراز مخاطي هام جداً عند الإثارة؛ لترطيب الممر، وتسهيل دخول العضو الذكري إليه.

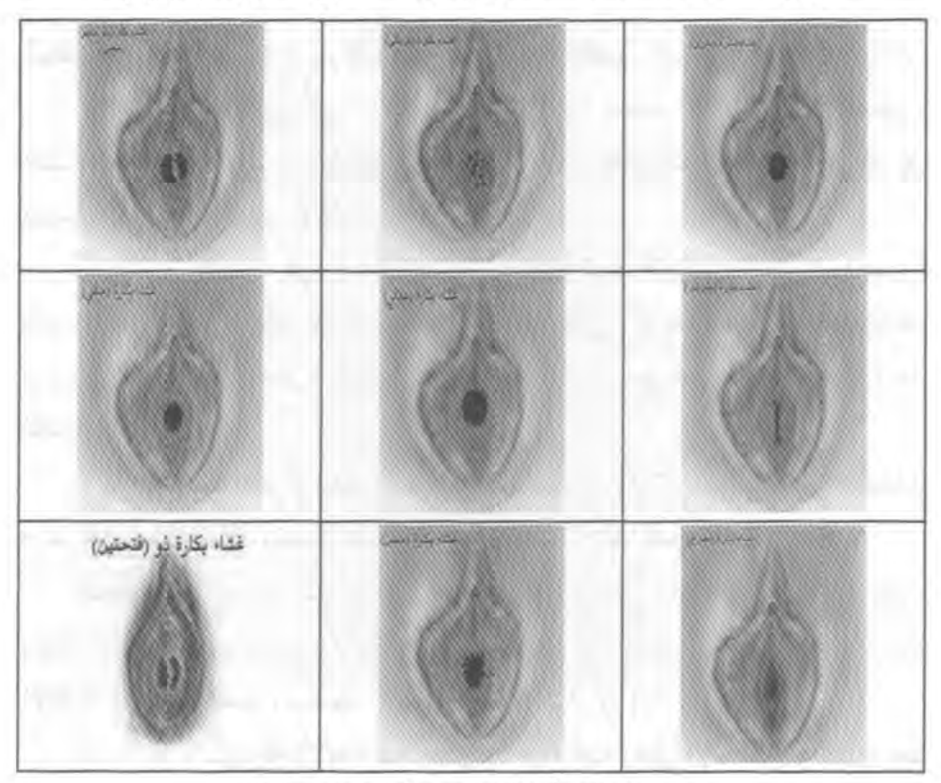
أمـــا إذا كـــان إفراز هذه الغدد مفرطا فيه، فإنه يعيق الإحساس والتهيّج عند الاحتكاك، فثمة التهاب يكون قد أصابها.

الـــبكارة: هو الغشاء الذي يغلق فتحة المهبل جزئياً، ويزول عند أول ملامسة بين الرجل والمرأة، بدخول العضو الذكري إلى فتحة المهبل.

ويخـــتلف شكل الغشاء وحجمه بين امرأة وأخرى، ويتمزق عند الملامسة الأولى عـــادة، أو يثقب ثقبين في العادة، ويزول تماماً مع تكرار الملامسة، ويصحب الإدخال فقـــدان قليل من الدم، وقد يكون كثيراً في بعض الأحيان، وفي الغالب يصحب التمزق ألم قد يكون شديداً أو خفيفاً على حسب حجم الغشاء وسمكه، وعدم مرونته، أو بعض الأخطاء التي تفعلها المرأة، مثل الفزع العصبي والتشنج أو خشونة الرجل.

وعـــدم مـــرونة الغشاء تزيد بزيادة السن، وإذا جاوزت المرأة الثلاثين وهي عذراء ازدادت بكارتها صلابة في الغالب. ويختلف سمك البكارة بين بنت وأخرى فهو يزيد على 2 مم عند القاعدة أو عند اتصاله بالحافة المهبلية.

كما توجد أشكال مختلفة لغشاء البكارة موضحة في الصورة رقم (2):



صورة 2: الأشكال المختلفة لغشاء البكارة

وهناك نوع آخر يناقض هذا التركيب تماماً، وموجود في نسبة قليلة من النساء، ويمتاز بنمو البكارة نمواً زائدا زيادة طفيفة، فيقبل الامتداد؛ فلا تثقبه الملامسة، ويعرف باسم "الغشاء المطاطي".

تزول بقايا الغشاء بعد الولادة وتندثر فتشبه الندبات أو النتوءات الصغيرة على جانبي المدخل.

فتحة المهبل: هذه الفتحة مغلقة دائماً بسبب مرونة حافتها ودعمها بعضلات قوية، ولا تنفتح إلا إذا حدث ضغط يباعد بين الجدارين المهبليين؛ مثل شيء داخل من الخارج كعضو الرجل، أو الإصبع، أو آلة صلبة، أو شيء من داخل الرحم كرأس الطفل وجسمه أثناء الولادة، أو خروج الإفرازات والدورة الشهرية.

الأعضاء الجنسية الداخلية

المهبل وعضلاته: المهبل هو العضو النسوي الخاص بالملامسة، وهو المسؤول عن إخراج محتويات الرحم في فترة الولادة والطمث، ومزود بعضلات قوية تحيط بالجدار المهبلي وترفعه إلى أعلى، وإلى الأمام، ولهذه العضلات دور هام في الملامسة وغيرها.

ويحيط بالمهبل عضلات داخلية مخروطية وظيفتها رفع الجزء الأسفل من الشرج، وهذه العضلات لها دور هام في فن الاستمتاع والإمتاع.

ويغطي المهبل من الداخل غشاء مخاطي قابل للامتداد والاتساع، وهو جهاز لمعانقة عضو الذكر، واعتصاره وحكه عند إدخاله، وبعد الإدخال في المهبل يساعد على إحداث القذف وذروة اللذة لكل من الرجل والمرأة.

أما الجزء الأعلى من المهبل فيحتضن القمة النازلة من الرحم (الجزء المهبلي من الرحم). والجدار الخلفي للمهبل أطول من الأمامي.

والرحم مائل بالنسبة للمهبل، وحين ترقد المرأة على ظهرها يكون القبو الخلفي للمهبل هو أكثر الأجزاء انخفاضاً، وهناك يتجمع المني ويستعيد قوته بعد القذف حتى يكمل رحلته إلى الرحم.

الـــرحم: هو عضو عضلي أجوف كمثري الشكل، عضلاته لاإرادية، ويبطنه مـــن الداخل غشاء مطاطي، والجزء العريض الأعلى يسمى جسم الرحم، والجزء الـضيق الأسفل يسمى عنق الرحم، وعنق الرحم يختلف في المرأة التي لم تلد عن شكله في المرأة التي ولدت.

المبيضان: للمـــرأة قناتان ومبيضان لنقل البويضة بصورة دورية ومستمرة، ويحـــوي المبـــيض أكياســـا بها مادة سائلة، وكل كيس يحوي بيضة واحدة، وينمو الكيس ويكبر في الحجم حتى يقرب من السطح الأعلى للمبيض، ثم ينفجر، وتخرج مـــنه البويـــضة فـــي تجويف البطن قرب فتحة قناة المبيض التي فتحتها للداخل، ويـــصبح ذلـــك الكـــيس شـــديد الاصفرار، ويسمي "الجسم الأصفر"، ويفرز مادة "البروجسترون" التي تسير في الدم؛ فتحدث تأثيراً في الجسم كله وفي بطانة الرحم، وإذا حـــدث حمـــل تـــضخم الجـــسم الأصفر ونما خلال بضعة أشهر حتى تتكون المشيمة؛ فإن لم يحدث حمل ذاب واندثر.

والآن وبعد ما علمنا – بشيء من الاختصار – وظيفة كل جزء، تعالوا نتفق على حقائق ثابتة تكون في الأذهان دائماً:

- للمـــرأة ثـــلاث فـــتحات: فتحة الشرج، وفتحة المهبل (الفرج) وفتحة مجرى البول.
- غـــشاء البكارة يغطي فتحة الفرج، وفتحة الفرج لا تظهر إلا بمباعدة الشفرين الـــصغيرين، وعلـــيه، فـــإن هـــذا الغشاء لا يتمزق بركوب الدراجة أو بلبس البنطلونات الضيقة جدا، أو بالهرش، ولإزالته لا بد من أن يمر به جسم صلب كالإصبع أو العضو الذكري، أو ما شابه ذلك.
- هـــناك غدد لها إفرازها الدائم لترطيب وتليين المكان، وإفرازها هذا لا ينقض الوضـــوء أو يبطل الصلاة، إلا إذا كان مصاحباً للتفكير في شهوة أو للملامسة الخارجية للأعضاء أثناء العادة السرية، فهو يوجب التبرؤ منه ثم الوضوء، أما الإفراز الذي يصاحب قمة الشهوة، ويحدث أثناء العادة السرية أو الاحتلام فهذا يوجب الغسل، حتى وإن كان الإفراز قليلاً، وقمة الشهوة هذه تحدث في صورة شـــبه تقلصات لاإرادية خفيفة في عضلات الحوض، ورعشات منتظمة تزول

تدريجياً تاركة إحساساً باللذة العارمة ثم الشعور بالارتواء، فإذا وجد هذا دون وجود إفرازات أوجب الغسل.

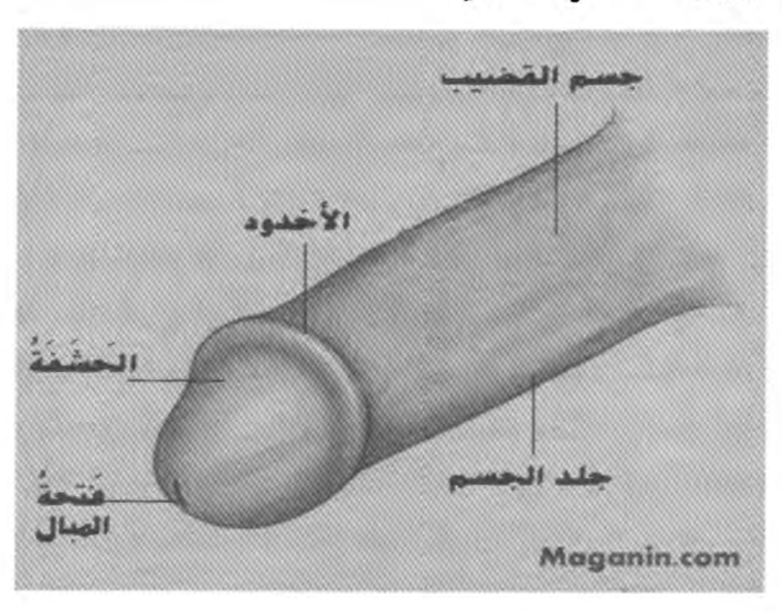
- النظافة الشخصية والعناية بهذا الجزء من جسدك هام جدا، والمحافظة على سلامته وخلوه من الأمراض لا يحتاج منك لمجهود كبير، عليك فقط باتباع الآتي:

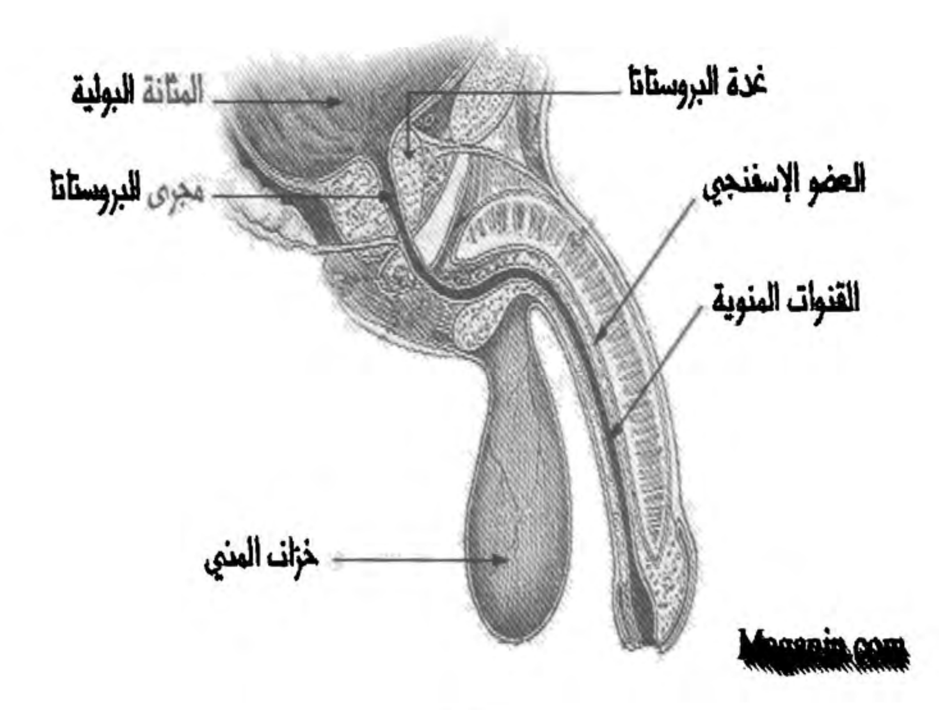
1. الاستنجاء من البول والغائط، ويفضل استخدام اليد معه والبدء من الأمام للخلف (من الفرج إلى الشرج) وليس العكس.
2. التنشيف بمنشفة خاصة عقب كل مرة تدخلين فيها لقضاء الحاجة.
3. عدم استعمال الملابس التي تحوي أليافا صناعية، خاصة في فصل الصيف، أو إذا كنت خارج المنزل لفترة طويلة، والأفضل ارتداء الملابس القطنية، وجعل تلك الملابس الصناعية للأوقات الخاصة فقط.
4. في حالة وجود هرش أو رغبة في الهرش في هذه المنطقة سارعي بالتشطيف بالماء الدافئ مع أي مطهر مهبلي، والتشطيف يكون وأنت واقفة، وتجنبي دائماً الجلوس في حوض أو ما شابه للتشطيف إذا استمر الهرش، وإذا لاحظت تغييراً في شكل الإفرازات أو رائحتها فعليك باستشارة الطبيب.
5. هذا الجهاز يحيط به الكثير من العضلات، وبعضها إرادي، أي يمكنك أن تحركيها بنفسك، والآخر لاإرادي ولا تستطيعين تحريكه. وتدريب العضلات الإرادية يحافظ على مرونتها وشدتها، وخاصة بعد الولادة، فتعلمي كيفية تدريب هذه العضلات وتقويتها؛ لأن لها دوراً فعالاً وممتعاً للزوج أثناء الملامسة

   ويمكن أن تساعدك طبيبة النساء أو أخصائية رياضية لمعرفة تلك التمارين.

6. إفراغ المثانة والمستقيم بشكل دائم وكامل هام جدا؛ فوجود فضلات بهما يضغط على المهبل ويؤثر في عملية الجماع ومتعتها، فحافظي دائماً على إفراغهما إفراغاً جيداً، وخاصة قبل الملامسة وبعدها؛ فالتبول بالأخص بعد الملامسة له دور هام في طرد أية ميكروبات.

ثانياً الجهاز التناسلي الذكري:





اعضو لذكر (القضيب):

يــبدو الجــزء الأمامي من عضو الذكر بارزاً طليقاً معلقاً، ويتراوح طوله بــين 9 – 10 ســم، وللذكــر جزء خلفي أو جذر، ويحوي عضو الذكر نسيجاً إســفنجياً واحــداً لمجرى البول، ونسيجين إسفنجيين للعضو، والأنسجة الثلاثة تكــون مــتوازية ووثيقة الاتصال ببعضها، حتى يمكن اعتبارها عضواً واحداً، وهــذه الأنــسجة الثلاثة تكون الجزء الأكبر من العضو حين يكون هادئاً غير مهــيّج أو غير منتصب، والتهيّج قد ينشأ عن الجهاز العصبي المركزي (المخ) أو يكــون موضــعياً ناشئاً عن الأطراف، والتأثير واحد، وهو انتصاب العضو نتيجة تضخمه وامتلائه إلى أقصى حد بالدم.

وطــول القــضيب الظاهر من العضو عند الانتصاب يتراوح بين 14 – 16 سم، ومحيطه من الوسط حوالى 12 سم، ومع ذلك، فالفروق كبيرة بين الأشخاص، وهذه الأرقام تقريبية، وهناك فروق كبيرة بين الأفراد.

جلد العضو: رقيق حساس مرن سهل المد والانبساط، وجلد القمة يحوي شبكة دقــيقة ضيقة متشابكة من جهاز عصبي رقيق جداً، وتستطيع هذه الشبكة أن تتلقى أخــف المؤثرات وتنقلها إلى المخ فتعطي لذة حسية عارمة، وأكثر أجزاء العضو إحــساساً باللــذة هو الجزء الأسفل من قمة العضو، وحين تبلغ مؤثرات الانتصاب ذروتهــا ترتخي القمة ويرتخي العضو المنتصب، أو يمتنع ورود الدم إليه، ويرتد عن الأنسجة الإسفنجية الجوفاء.

مجــرى الــبول: يتكون مجرى البول من ثلاثة أجزاء: الجزء الأعلى داخل الحــوض وتحيط به البروستاتا، والجزء الأوسط يمر من خلال النسيج الإسفنجي، وينتهي عند قاعدة الحوض وجذر الذكر، والجزء الثالث هو الجزء الذكري، وينتهي بفتحة البول عند قمة الذكر.

غدد كوبر على جانبي مجرى البول:

وهــي أجــسام مــزدوجة عــند الجانبين يبلغ حجمها حجم البسلة الصغيرة، وتــشترك غدد كوبر مع الممر البولي في إفراز قدر صغير من سائل شفاف قلوي

لـــزج جداً، يُفرَز بتأثير التهيّج الحسي، ويساعد على جعل قمة العضو لزجة سهلة الانزلاق مما يسهل دخول العضو في المهبل.

ويظـــن الكثيـــر من الشبان أن كثرة إفراز هذا السائل فيه فقدان للمني؛ فيشتد قلقهـــم مـــن ذلك، وهذا خطأ، فليس هذا إلا إعداد للجسم للملامسة، كما يفصح عن شهوات النفس ورغباتها.

الخـــصيتان: جسمان بيضاويان في كيس، والخصية اليسرى في الغالب تتدلى قلـــيلاً بالنـــسبة لليمنى، ولون الكيس قاتم، ويغطّيه شعر، ويخلو من طبقة الدهن، وتحـــت الجلـــد طـــبقات مـــن نسيج عضلي يتحرك حركات غير إرادية فينكمش بالمؤثرات الخارجية كالبرد القارس، ويقسم الكيسَ فاصلٌ عضلي، ويحوي كل قسم خصية واحدة وبربخاً واحداً.

جـــذور الحياة الذكرية (المني): تكون في الخصيتين ثم تنتقل من الجسم عن طـــريق عـــضو الرجل، ولكن خلايا المني تحتاج إلى دورة كبيرة داخل الحوض لتستطيع بلوغ العضو، وهذا لأن الخصيتين أصلاً كانتا داخل التجويف الحوضي.

ويتراوح طول الخصية الناضجة بين (4 – 5 سم) ولا يتجاوز (5 سم).

والخـــصية مقسمة من الداخل بفواصل منتظمة إلى خلايا هرمية، وبداخل كل هرم مجموعة من القنوات الدقيقة وهي التي تكوّن المني، وهذه القنوات ضيقة جداً حتـــى إن الـــشعرة لا تستطيع أن تمر بها إلا بصعوبة، وتتجمع الخلايا عند القمة، وتـــتمدد وتخـــرج كأنهـــا أنبوبة واحدة تمر في شبكة من الأنابيب المتماثلة داخل الخصية، وتتحد وتتقوس لتكوّن الجزء الرئيسي من البربخ.

المنـــي: هـــو ذلـــك السائل اللزج الذي يحوي الملايين من الخلايا الذكرية، ويخرج من الذكر مع بلوغ ذروة اللذة، وهذا السائل القلوي يحوي الكثير من المواد السكرية وغيرها لضرورة حياة الخلايا الذكرية السابحة (الحيوانات المنوية).

وخلايـــا المنـــي هذه صغيرة جداً لا ترى بالعين المجردة، وتتكون من رأس وعـــنق وذنـــب، وتـــستمر حركتها استمراراً آلياً في سائل المني، وفي الإفرازات العادية التي يلقاها في جسم المرأة، وتستمر هذه الحركة منذ اللحظة التي تقذف فيها حتـــى تـــندمج في بويضة المرأة، ويحدث الإخصاب، وهذه الفترة تتراوح بين 4

ساعات و36 ساعة، وفي بعض الأحيان 72 ساعة، والحركة تكون مدفوعة للأمام.

ويحـــدث إخصاب البويضة بعد مرور ثماني ساعات من الملامسة، ويتراوح حجـــم المني بين 5 – 10 سم^3، ويحتوي كل سم نحو 60 مليوناً من خلايا المني، وإذا تكرر القذف تكراراً سريعاً قل العدد نوعاً وقدراً.

البروســـتاتا: غدة البروستاتا تشبه حدوة الحصان، وتحيط الجزء الخلفي من مجـــرى البول، والإفرازات الخاصة بالبروستاتا تكون سائلاً رقيقاً لبنياً في بياضه، ويحـــوي المـــادة الكـــيماوية الخاصة التي تعطي المني رائحته المتميزة، وتخرج إفـــرازات البروستاتا مع إفراز الخصيتين إلى مجرى البول، وإفرازاتها هي الجزء الأعظم من السائل المقذوف، وقلويتها تحفظ خلايا المني وتنشط حركته.

الحويصلتان المنويتان والحبل المنوي: الحويصلتان جسمان بيضاويان، طول كل منهما (4 – 5 سم) وعرضه 2 سم وتشبه الخزان في تركيبها الداخلي.

ومعظـــم تخـــزين المنـــي يحدث في هذه المخازن، بالإضافة إلى إفراز مواد خاصـــة تخـــتلط بـــسائل المني وتزيد لزوجته، وقناة المني أو الحبل المنوي طوله حوالـــى 45 سم، ويخرج من الجانب من كل خصية، ويمكن الإحساس به بسهولة تحـــت الجلد مباشرة عند الطرف الخارجي للوركين، وإذا أمسكت محتويات الكيس بـــين أصـــابعك بين الورك والخصية أمكنك الإحساس بحبل صلب مستدير سمكه سمك قلم رفيع.

القـــذف (الإمـــناء): وهـــو خروج السائل المنوي من الذكر نتيجة للمهيجات الخارجية (مهيجات الأطراف)، أو نتيجة مهيجات نفسية خيالية (مركزية)، أو تكون نتيجة تراكم سائل المني في الخزانات والحويصلات، فإذا بلغ التهيّج درجة عظمى انقبـــضت العـــضلات الـــناعمة غير الإرادية انقباضا آلياً في تشنج قوي وطردت محتوياته السائلة رذاذاً متصلاً يرتبط بالجدار الأمامي لمجرى البول، ويصاحب هذا شـــعور باللـــذة العظيمة، حتى عند خروج المني في أثناء النوم، وتحدث انقباضات منـــتظمة إيقاعية متتالية في الحال حول قاعدة الذكر والجزء الأسفل من الحوض، وهـــذه التـــشنجات تطرد المني وتقذفه قذفاً شديداً من الفتحة الخارجية بقوة دافعة كبيرة.

وفقدان المني غير الإرادي (الاحتلام) يحدث نتيجة تراكم المني، ويحدث كل أسـبوع أو أسبوعين، وهو يحدث عادة خلال النوم، ويصاحبه أحلام جنسية لذيذة، ويصحب القذف إحساس بالارتواء.

الهرمونات الذكرية "هرمون الأندروجين":

وهي إفرازات أعضاء الذكورة الداخلية، ولها قيمة عظيمة إذ تؤثر في الرجل الناضـج تأثيـراً شـاملا؛ فتـزيد قوته البدنية العامة وقدرته العقلية على الابتكار والإبـداع، كما تزيد مشاعره الجنسية، وهي لا تفرز بشكل دوري مثل هرمونات المرأة، ولكنها تستمر استمراراً ثابتاً خلال حياته الناضجة، ويفرز هذا الهرمون من الخصيتين، وينقص نقصاً تدريجياً مع بلوغ الرجل سناً معينة.

الباب الثاني

طريقك لبحور المتعة

مدخل

تحـــتاج العلاقـــة الجنـــسية بين الزوج وزوجته لمهارات خاصة، ومعلومات وبـــيانات كافـــية ودقـــيقة عـــن فـــنونها وتقنياتها، ومعرفة كاملة لكل طرف فيها بطبوغرافية جسده وجسد شريكه، ومفاتيح اللذة فيه، ومكامن الإحساس داخله، وما يجعله يقبل على اللقاء وما يجعله يدبر؛ وذلك حتى يسبحا معاً في بحور المتعة في تناغم تام.

إنهـــا ســـيمفونية رائعة تحتاج لعازفين ماهرين، ولكن كيف نصل للعزف في ظـــل الـــثقافة الشعبية النشاز التي تنظر للثقافة الجنسية على أنها رجس من عمل الشيطان يجب اجتنابه، حتى ولو كان التعاطي معها سيتم بشكل علمي محترم؟

وفق هذه المعطيات يتصدى الباب الثاني لتوضيح الصورة فيما يخص العملية الجنـــسية، مـــن خلال شرح واف لخريطة المتعة الحسية، التي تعد بمثابة البوصلة التي لا يخطئ من يعرفها ويلم بها طريقَه نحو استمتاعه الجنسي هو وشريكه، دون منغصات.

كما يعرض لدورة الاستجابة الجنسية ومراحلها، وسمات كل مرحلة فيها، مع شرح مفصل للعوامل التي تحبب في اللقاء الجنسي، والأخرى التي تنفر منه.

فـــضلاً عـــن تخصيصنا لفصل كامل حول الأوضاع الجنسية التي تؤدي إلى المتعة، مع شرح لمزايا كل وضع والتوقيت المناسب له.

الفصل الأول

خريطة المتعة الجنسية

يتركـــز محور اهتمام هذا الفصل حول "السلم الموسيقي للممارسة الحميمة"، ونحـــسب أنه من المهم والضروري أن يتدرب كل زوجين على كيفية صعود هذا الـــسلم درجة درجة، وعزف أعذب الألحان معاً، ولن يتحقق صعود درجات السلم إلا بعـــد أن نفـــتح باب الرغبة لدينا ولدى الشريك، والتي يوجد العديد من العوامل والطرق لفتحه، والعديد من الطرق لقفله أيضاً.

وحـــري بـــنا أن نـــشير في هذا الصدد إلى أن الرغبة الجنسية شديدة التعقيد والتركيب والتداخل، غير أن العوامل التي تتحكم في فتح أبوابها أو غلقها تتنوع، ما بين العوامل النفسية والعاطفية، وبين العوامل الحسية والجسدية.

وقبل الحديث عن هذين النوعين من العوامل، من الأهمية بمكان أن نشير إلى أنـــه على الرغم من وجود تشابه كبير وعوامل مشتركة بين النساء والرجال فيما يـــتعلق بموضـــوع الرغبة الجنسية، أو حتى بين أفراد كل جنس على حدة، إلا أنه يبقى في النهاية لكل إنسان منا خصوصيته، فكل واحد منا كائن متفرد؛ ولذلك فعلى كـــل زوجـــين فـــي بداية حياتهما أن يبحرا معاً في بحار المتعة لاستكشاف النفس والتعـــرف علـــى شـــريك الحـــياة، وزورقهما في هذه الرحلة الممتعة هو الحوار والمصارحة، والتجربة والخطأ إلى أن يتم الوصول إلى شاطئ المتعة المراد.

المفاتيح النفسية والعاطفية للرغبة الجنسية

حـــري بـــنا أن نشير إلى أن العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤجج الرغبة الجنسية كثيرة جداً، سنحاول أن نعرض لأبرزها في النقاط التالية:

- التوافق العاطفي بين الزوجين المتحابين.

- رغــبة كلا الزوجين في إسعاد الآخر، والحرص على التعرف على ما يسعده وفعله، والتعرف على ما يضايقه وتجنّبه.
- شعور كل زوج من الزوجين أن الحبيب راغب في وصاله، ومشتاق إليه، من خلال مداومة تذكر ما كان في الممارسات والخبرات السابقة من متعة وجمال، ومن خلال الخيال الخصب الذي يبدع ويبتكر أشكالا من فنون المتعة والإمتاع لإسعاد النفس وشريك الحياة.
- التعبيرات الرومانسية الجميلة.
- الحرص على مراعاة الحالة النفسية والوجدانية لشريك الحياة.

الأقفال النفسية والعاطفية التي تغلق الرغبة الجنسية

كما عرضنا للمفاتيح النفسية والاجتماعية التي تفتح باب الرغبة في التواصل الجنــسي مــع شريك الحياة، نعرض الآن للأقفال النفسية والاجتماعية أيضاً التي تحول دون ظهور هذه الرغبة في العناصر التالية:

- الانفــصال العاطفــي، وفقدان التواصل مع شريك الحياة والنفور النفسي منه كنتاج لسلوكيات وصفات منفرة، كما الحال في العنف الجسدي والمعنوي.
- أنانــية شريك الحياة، وحرصه على تلبية احتياجاته فقط دون مراعاة لمشاعر واحتياجات شريكه.
- التربية الخاطئة التي ترسخ في الأذهان استقذار الممارسة الجنسية.
- خبرات مؤلمة سابقة تعرّض لها الشخص نفسه (كالتحرش الجنسى في الصغر) أو تعرّض لها المحيطون به.
- إدمــان التعرض للأفلام والمواقع الجنسية، بما يؤدي إلى تصريف الطاقة في هذه المشاهدات.
- إدمان التطلع لامتلاك النموذج الجمالي الذي تروّج له وسائل الإعلام؛ مما يفقد الإنسان الرغبة في التمتع بما بين يديه من مستويات أقل من الجمال.
- الخوف أو التوتر والقلق والانغماس في دوامة الحياة، وكثرة الأعباء الحياتية؛ مما يمنع التركيز ويصرف جل الطاقة إلى الأنشطة الحياتية.

- التغيّــرات النفــسية المــصاحبة للحمل والولادة، وكذلك مع حالات الاكتئاب، وكنتاج لتناول بعض الأدوية.

العوامل الجسدية والحسية والرغبة الجنسية

عند تناولنا للعوامل الحسية الجسدية من المهم أن ندرك بادئ ذي بدء الحقائق التالية:

- يــتم استقبال إشارات الإثارة الجنسية عبر المستقبلات الحسية لحواسنا الخمس (النظر – السمع – اللمس – الشم – الذوق).
- اللعــب على أوتار هذه الحواس بتنويعاتها المختلفة يضيف الكثير من الإمتاع والتشويق والتجديد للممارسة الحميمة بين الزوجين، والعازف الماهر هو الذي يجيد اللعب على هذه الأوتار بحرفية ومهارة.
- حــواس الشم والنظر والسمع لها أهمية شديدة في بدايات العلاقة، ومع المزيد من الاقتراب والتلامس تحتل حاسة اللمس منصب الصدارة بين الحواس المختلفة.
- إشــارات الألــم الجسدي – إن وجدت – تتصارع مع إشارات الإثارة؛ ولذلك فمن الضروري تجنّب الإيلام الجسدي والبحث عن أسبابه، وعلاجها فوراً.

ومــا دمــنا بصدد الحديث عن العوامل الحسية والجسدية المؤثرة في الرغبة الجنــسية عــند الــزوجين صعوداً وهبوطاً، يتعين علينا أن نعرض لدور الحواس المختلفة في العلاقة الحميمة، وهو ما سنتعرض إليه في السطور التالية:

حاسة الذوق:

هــناك اختلاف حول دور حاسة التذوق في الممارسة الحميمة، وذلك لوجود مساحة كبيرة من التداخل بينها وحاسة الشم.

حاسة الشم:

وهــي مــن الحواس شديدة الأهمية والتأثير في الرغبة الجنسية، وفي مرحلة الإثارة بالتحديد، ويمكن لهذا التأثير أن يكون إيجابياً عند شم روائح الجسد الطبيعية الــرقيقة، أو مع استعمال أنواع العطور المختلفة، مع مراعاة الانتباه؛ لأن للروائح تأثيــرها السلبي على العلاقة الحميمة، كما في حالة الروائح الكريهة المنبعثة كنتاج

لإهمال النظافة الشخصية، أو كنتاج لبعض الأمراض (مثل التهابات الفم والأسنان والالـــتهابات التناســلية... إلــخ)، فهــذه الأشياء بإمكانها إحداث نوع من النفور، وضعف الرغبة في الشريك، وانعدام الرغبة في التواصل الجنسي معه.

وقــد يحــدث النفور من العلاقة الزوجية ومن رائحة الزوج رغم أنها ليست منفرة عند النساء الحوامل في شهور الوحم.

وإدراك هــذه الحقــيقة يخفف كثيراً من الألم الذي يعاني منه الطرفان، حيث يشعر الزوج أن زوجته تنفر منه بدون سبب واضح، وقد لا تجد الزوجة تفسيراً لما يحدث لها ولا يخطر ببال أحدهما ارتباط هذا العرَض بالحمل.

حاسة النظر:

لا ينكــر عاقل ما لحاسة النظر من دور رئيسي في إحداث الإثارة الجنسية، وخــصوصا فــي بــدايات التقارب؛ حيث إن حاسة النظر تفقد قيمتها كلما اقترب الزوجان من الاتصال الفعلي لصالح حاستي اللمس والشم.

وبالنــسبة لحاسة النظر، فهي من العلامات الحسية الثانوية التي تلعب أدواراً أهم في إحداث التأثير من العلامات الحسية الأولية (الأعضاء الجنسية).

فالجسد المغطى بملابس فاتنة تظهر جمال الجسد وتناسقه أكثر فتنة من الجسد العــاري، وحــركات الجسم المثيرة سواء كانت مقصودة أم غير مقصودة لها دور كبير في إحداث الإثارة الجنسية.

وللعــيون لغة من أقوى اللغات الحسية، من خلال النظرات الساحرة المحملة بالمشاعر والمعاني، واستخدام الألوان الزاهية في الملابس والفرش مما ينبه حاسة "البــصر"، والــستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم – لمن يجيده – في إثارة المشاعر.

حاسة السمع:

تعتبــر حاسة السمع من الحواس المهمة جداً في الممارسة الحميمة؛ فالحديث الهــامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، إن توافر الصوت العذب، أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.

حاسة اللمس:

وهـــي من أهم الحواس تأثيراً في العلاقة الجنسية، والأعضاء اللامسة تشمل ســطح البــشرة كلـــه، وكذلك الأجزاء القريبة من الأغشية المخاطية (حول الفم، والفـــرج، وفتحة الشرج)، والإحساس باللمس يختلف من جزء لجزء، ويمكن تقسيم اللمس إلى نوعين:

1. **اللمـــس المستـــسلم** (أن يكون الإنسان ملموساً) وهذه تشمل سطح الجسم كله، والأغـــشية المخاطـــية الخارجية، ويمكن أن تتأثر الأنسجة والأعضاء الواقعة تحـــت البشرة من لمسة قوية عنيفة أو لمسة مستمرة، وتتجمع مناطق الشهوة حول فتحات الجسم وبجوارها.

   وفـــص الأذن من مناطق الشهوة وكذلك العنق، والمناطق المختفية والداخلية – مـــثل فروة الرأس، وتحت الإبطين، والجانب الداخلي للذراع، وبين الفخذين، والثنـــية العمـــيقة التـــي تفصل الردف عن الجزء الأعلى من الفخذ – تتميز بحساسية شديدة للإثارة الجنسية.

   ولا يخفـــى علـــى أحـــد مـــا يحدثه لمس الثديين وحلمتيهما، وكذلك الأعضاء التناسلية من تأثير مهيّج عند النساء والرجال على السواء.

2. **اللمس النشيط** (أن يكون لامسا) وفي هذا النوع يتأثر جلد الأعضاء اللامسة.

ومـــن أهـــم هذه الأعضاء اليدان والأصابع وأطرافها، وطرف اللسان، وشفاه الفم، ويلي هذه الأعضاء في التأثير القدمان وأصابعهما.

خريطة المتعة الجسدية

بعد أن عرضنا للعوامل المتحكمة في الرغبة الجنسية، والتي تؤثر على حضورها وغيابها يبقى أن نطرح هذا التساؤل: كيف يمكن دراسة خريطة المتعة الجسدية؟

وفـــي هـــذا نقول: لأن الاختلافات بين البشر واسعة، فكل زوجين في بدايات الـــزواج عليهما أن يدرسا معاً خريطة المتعة الخاصة بهما، ويتم هذا بالمصارحة والحـــوار والاستكـــشاف والتجريب، ويمكن أن يستخدما تدريبات نقطة الإحساس (Sensate focus) التي ابتكرها العالمان "ماسترز وجونسون".

وتعــتمد فكــرة هذه الطريقة العلاجية على التركيز على الاستمتاع بأحاسيس اللمــس، مــع صرف الذهن عن التفكير في أي أمر آخر، والتركيز على اللحظة الحالــية بمــا فيها من متعة، وصرف الذهن عن التفكير في الماضي بما يثيره من كآبــة، وعن المستقبل بما يشوبه من قلق، وألا ينشغلا بالانتظار والتفكير في ذروة المتعة.

وكل طرف في هذه العلاقة مسؤول عن نفسه؛ فليطلب ما يمتعه، ويطلب من الآخــر تجــنّب مــا يــضايقه أو يؤلمه، ومهم جداً إعداد المكان والجو المناسبين للتدريــبات؛ وهــو مــا يساعد على التركيز؛ وذلك بالحرص على إغلاق المكان، والحــرص علــى توافر الوقت الكافي، والإضاءة الخافتة،أو أضواء الشموع، التي تساعد على التركيز، وتقلل من حدة التوتر.

وفي هذه التدريبات يقوم كل طرف من طرفي العلاقة بتدليك جسد الآخر، من أعلــى الرأس إلى أخمص القدمين بالتبادل، مع الاستعانة بسائل مرطب في عملية التدلــيك هــذه، وعلى الطرف المستقبل لعملية التدليك أن يقود المدلك ويوجهه لما يمتعه من طرق اللمس ومناطقه.

ويمكن أن تتم هذه الملاعبات على مراحل:

ففــي المرحلة الأولى يتم تجنّب المناطق التناسلية تماماً، وفي المرحلة الثانية يتضمن التدليك المناطق التناسلية مع تجنّب الإيلاج، وفي المرحلة الثالثة يتم التقاء الختانــين (مع أو بدون إيلاج). وبانتهاء هذه المراحل سيصبح الزوجان أكثر قدرة على التواصل معاً.

دورة الاستجابة الجنسية

بعد الزفاف يلتقي الزوجان، ويفيض كل منهما على الآخر بكل ما يحمله من شــوق وحب، ويبدآن معاً حواراً عاطفياً وروحياً وجسدياً في تناغم وتوافق كأنهما جــسد واحــد وروح واحدة، لكن الواقع يقول: إنه مع بداية الزواج كثيراً ما يشكو الأزواج والزوجات في بداية اللقاء.

فالأزواج يشتكون من فتور الزوجات، والزوجات يشتكين من سرعة الأزواج

فـــي إنهـــاء الجمـــاع، والبعض تكون شكواهم: كيف نحقق ما حلمنا به من توافق وتناغم في علاقتنا؟

وقــد وجدنا أن هناك سببا أساسيا، هو أن الزوجين لا يعرفان ما الذي يحدث لهمـــا مـــن تغيّـــرات في وقت الجماع، ولا كيف يتفاعلان معاً ليحققا توافقاً زمنياً ونفـــسياً لمـــراحل الجمـــاع، ولا كيف يساعد أحدهما الآخر ليصلا معاً إلى ذروة الجماع والاستمتاع معاً بما أحله الله لهما من متعة نفسية وجسدية.

إن المعطيات السابقة جعلت توضيحنا لمراحل الجماع أو ما يعرف بـــ "دورة الاستجابة الجنسية" أمراً ملح؛ لأنها توضح التغيّرات الجسدية والنفسية التي تحدث لكـــل مـــن الزوج والزوجة أثناء اللقاء الجنسي بينهما، ومعرفتهما المسبقة لمراحل هذه الدورة يقودهما إلى تحقيق التوافق والتناغم بينهما.

وتعـــرف "دورة الاستجابة الجنسية" بأنها ردود الفعل الجسدية والنفسية التي تحـــدث للجـــسم حـــين يبدأ الفرد في الإحساس بدافع أو رغبة جنسية. وتمر هذه الاســـتجابات بـــأدوار أو مراحل متعاقبة لدى معظم الناس، رغم أن هناك تنوعات كثيـــرة بـــين الأفراد من حيث طول المدة الزمنية لهذه الأدوار (المراحل) وقوتها ووضوحها، كما أن هناك تفاوتا في الفرد ذاته بين حين وآخر، وظرف وآخر، كما تختلف بين الذكر والأنثى كذلك.

وهذا بدوره يقودنا للحديث عن مراحل الاستجابة الجنسية عند كل من الرجل والمرأة:

تـــتكون دورة الاستجابة الجنسية من أربع مراحل هي على الترتيب: مرحلة الرغبة، ثم مرحلة الإثارة، فمرحلة النشوة، وأخيرا مرحلة ما بعد النشوة، وفيما يلي عرض تفصيلي لكل مرحلة من مراحل هذا التصور:

مـــرحلة الرغبة: هي المرحلة الأولى في مراحل العملية الجنسية، وهي نتاج تفاعـــل بـــين الداخل المليء بالرغبة الباحثة عن الإشباع، والخارج المليء بعوامل الإثـــارة المنشطة، إذن لكي تكون هناك رغبة جنسية قوية سيتوجب علينا الاهتمام بالداخل والخارج.

وفـــيما يتعلق بالداخل، فيمثله التركيب الفسيولوجي والنفسي للزوجين، وذلك

بـــأن يكـــونا فـــي حالـــة صـــحية جيدة وفي حالة نفسية جيدة، وفي حالة ارتياح واسترخاء.

أما فيما يتعلق بالخارج، فيمثله مظهر كلا الزوجين من شكل الوجه، وتناسق الجـــسم ورشاقته، ونوع الملابس والإكسسوارات والعطور، والمكان المحيط بهما وما يتمتع به من عوامل الراحة والأمان وإثارة المشاعر.

وكما أننا عند تناولنا الطعام نبدأ بتقديم السلطات كعوامل منشطة للشهية، فإننا فـــي موضوع العلاقة الحميمة نهتم بالمشهيات من ملابس مثيرة، وعطور مؤثرة، وجـــو رومانـــسي، ومـــشاعر دافـــئة، وغيرها من المثيرات لكي تستيقظ الرغبة وتتصاعد؛ فتدفع الكيانين الإنسانيين للاقتراب، فالالتحام، فالذوبان.

ممـــا سبق يتضح لنا أن الرغبة هي طاقة الاقتراب والالتحام والذوبان، فكلما زادت ســـهلت هذه العمليات، أما حينما تكون فاترة وضعيفة، فإن هذه العمليات لا تحدث أساساً أو تحدث بشكل فاتر وضعيف.

ومثيـــرات الـــرغبة تختلف من شخص لآخر؛ فبعض الناس تثيره المناظر، وبعـــضهم تثيرهم الأصوات، وبعضهم تثيرهم الروائح، وبعضهم تثيرهم المشاعر وحالة الحب، وهكذا. ولكن على الإجمال يمكننا القول بأن عين الرجل وقلب المرأة مفاتيح مهمة للإثارة.

وهـــذا يدفعـــنا إلـــى تنبـــيه الزوجة لأن تهتم بما يراه زوجها منها وفيها وحولها؛ فهو يستثار جنسياً من عينه، وهذا لا ينفي أو يستبعد بقية الحواس ولا ينفي إثارته من قلبه. وكذلك يدفعنا إلى تنبيه الزوج لأن يهتم بقلب زوجته؛ فهو مفـــتاح إثارتهـــا، وهذا لا يستبعد أيضاً ما تقع عليه عينها، أو تسمعه أذنها، أو يشمه أنفها.

وتخـــتلف درجـــات الـــرغبة الجنسية في حدتها وقوتها من شخص لآخر، فهناك بعض الأشخاص لديهم رغبة مستمرة لا تشبع أبداً، وهذا ربما يبدو ميزة، ولكـــنه فـــي بعض الأحيان يسبب مشكلة، حيث يلقي عبئاً على الطرف الآخر لإشـــباع هـــذه الـــرغبة التي لا تشبع، كما يسبب مشكلات لصاحب الرغبة (أو صاحبتها) حين لا يجد (أو لا تجد) إشباعاً كافياً؛ وبالتالي ربما يندفع (أو تندفع)

لمحـــاولات إشـــباع خـــارج إطـــار الزواج، مع ما يصاحب ذلك من مشكلات وكوارث.

وعلـــى الجانب الآخر، هناك بعض الأشخاص لديهم رغبات خافتة وضعيفة تجعل إقبالهم على العلاقة الجنسية فاترا وضعيفا، وهؤلاء الأشخاص نجدهم مقلّين فـــي الممارسة الجنسية، وغالباً ما يكونون مقلّين أيضاً في العطاء العاطفي، ومقلّين أيضاً في العطاء المادي! باختصار هؤلاء هم البخلاء في كل شيء.

ولعـــل هذه القصة التي حكتها صاحبتها لفريق مشاكل وحلول للشباب بشبكة "إســـلام أون لاين" توضح لحد كبير المشاكل التي يمكن أن تحدث في حال التفاوت في قوة الرغبة بين أي من الزوجين.

تقـــول صـــاحبة المشكلة: "أنا سيدة متزوجة من طبيب يكبرني بـــ15 سنة، أحبه، وأحب أن يجامعني دائماً، ولكنه لا يحب الجماع كثيراً، نحن متزوجان من 3 ســـنوات، وعندي ولدان، كنت أحاول أن أتقرب منه وأتزين له، لكن دون فائدة، ثم صارحته أنني أحب أن يجامعني ولو مرتين أو أكثر في الأسبوع، ولكن دائماً يقول إنـــه متعب، أو ليس عنده الرغبة، ولكنني عندما أراه أُثار وخاصة أنه جميل، مع العلم أنني أيضاً جميلة، فأصبحت عندما لا أتحمل ألجأ للاستمناء، وأنا أشعر بالألم لذلك، وحتى عندما يجامعني يكون سريع القذف، فلا يستغرق سوى دقيقة –مثلا – .. ومـــا يؤلمني أنه يعالج أمراض الأزواج الجنسية ولا يكفيني أنا! أصبحت أرى الكوابـــيس في الليل، وأصبحت عصبية، وأحاول أن أشغل وقتي، وأحاول أن أتعب جسمي في العمل من غير فائدة.. والمثيرات حولنا كثيرة؛ فهل أخطئ عندما أطلب العفاف منه؟".

ويعتقد بعض الناس خطأ أن مشاهدة الصور العارية أو الأفلام الجنسية كفيل بإشـــعال الرغبة وتحسين الحالة الجنسية بين الزوجين، وهذا غير صحيح تماماً من الناحـــية العملية والواقعية؛ فقد تبين أن من يشاهدون هذه الأشياء تضعف رغبتهم نحو زوجاتهم؛ لأنها تعمل على تسريب الرغبة في مسارات جانبية، كما أنها تعود الـــشخص علـــى الإثارة بمستويات صارخة – وأحياناً شاذة – لا تكون متوفرة في الأحوال العادية.

وبعـــض الناس لا تحركهم إلا مثيرات شاذة وأوضاع شاذة وممارسات شاذة، وهذا يسبب مشكلة نفسية وأخلاقية ودينية للطرف الآخر، كما في هذه المشكلة التي أرســلتها صاحبتها لصفحة مشاكل وحلول على شبكة "إسلام أون لاين" والتي تقول فيها: "أعاني من الممارسات الشاذة التي يتبعها بعض الأزواج في مداعبة زوجاتهم، مثل تخيل رجل آخر يفعل بامرأته، وهو يحدثها أثناء الجنس لإثارتها أكثر، مع أنه لا يقــصد شيئاً، وينسى كل شي بعد الممارسة، فقط يفعل ذلك للإثارة، ويطلب من زوجته مجاراته في الحديث".

وعلى أية حال فالرغبة هي مفتاح العملية الجنسية، وهي الشرارة الأولى التي تبدؤها؛ ولذلك وجب الاهتمام بها وبسلامتها وصحتها. وهي تقل مع السن، ولكنها لا تختفي، وفي بعض الناس أحياناً تزيد مع السن وتصبح أقوى من قدرة الشخص على الممارسة.

وتمـــر الرغبة بفترات نشاط وفترات فتور طبيعية، وعلى الإنسان أن يواكبها صعودا وهبوطا ولا ينزعج من هذه التناوبات في نشاط رغبته.

والحــب هــو أقــوى ضمان لاستمرار الرغبة، رغم عوامل السن والمرض والضعف، ورغم الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية الضاغطة، فالحب هو شهادة ضمان الرغبة الجنسية، وليس شيء آخر.

مرحلة الإثارة:

هـــي المرحلة الثانية في النشاط الجنسي وتلي مرحلة الرغبة، وفيها يحدث الانتــصاب لــدى الــرجل، ويحدث انتفاخ في الشفرين الصغيرين والبظر لدى المـــرأة، وتحــدث إفرازات من غدد في جدار المهبل تؤدي إلى ترطيب المهبل استعدادا للقاء.

ولكـــي يــصل الزوجان إلى هذه المرحلة يحتاجان لأن يكونا في حالة راحة جــسمانية ونفــسية وفي حالة حب وتوافق وانسجام، وأن يكون الجو حولهما مهيأ للقاء، وأن يشعرا - كلاهما - بالرغبة في ذلك.

ولا ننـــسى أن المداعــبة الكافية والمناسبة ضرورية جداً للوصول إلى حالة

الإثـــارة؛ ولذلك فالممارسة الفجائية دون التمهيد بمداعبة كافية تؤدي إلى مشكلات كثيرة، خاصة لدى المرأة.

وتحتاج الإثارة للتجديد دائماً؛ تجديد في الملابس، والعطور، والمكان، والجو المحيط بالزوجين؛ حتى لا يحدث ملل وفتور وانطفاء.

وحـــين لا تتم الإثارة بشكل كافٍ نواجه مشكلات، مثل الارتخاء الجنسي عند الرجل، أو آلام الجماع عند المرأة.

وإغفال المداعبة للزوجة تحديداً ينفرها من اللقاء الجنسي مع زوجها.

وللأســـف فـــإن هـــناك الكثير من الأزواج يغفلون هذه الأمور؛ فتُحال حياة زوجـــاتهم إلـــى جحـــيم مقيت، ولعل صرخات هذه السيدة التي أرسلتها إلى فريق مـــشاكل وحلـــول للشباب، بموقع "إسلام أون لاين" تجسد بصدق كم المعاناة التي نتحدث عنها.

تقـــول صاحبة المشكلة: "مشكلتي أن زوجي ذو عاطفة جافة، حيث لم يحدث مـــنذ زواجـــنا الذي مر عليه أكثر من 15 سنة، أن عبّر عن عواطفه أو تغزّل بي أو...، المهـــم كـــل مشاعره يعبر عنها بالجماع، ويا ليته كان جماعاً، بل هو أقرب للاغتـــصاب، يمـــسكني بقوة دون أدنى مقدمات، ويدخل قضيبه، ويطلب مني ألا أتحـــرك ولا أتكلم ولا...، ثم ما يلبث أن يقذف وينهض بسرعة إلى الحمام، ويعود ليستـــسلم للنوم، وأستسلم أنا للألم والبكاء والأرق.. جلبت له كتباً وأشرطة وأفلاماً إســـلامية ليعرف ما يجب عليه، تحدثت معه، شرحت له حاجياتي، لم أترك وسيلة إلا جـــرّبتها، أشـــعر أنه يشمئز من الحديث في هذا الموضوع، بل ويعاملني كمن تدعوه امرأة محرّمة عليه كلما حاولت لمسه أو عناقه، حتى في الفراش يمنعني من الاقتراب منه، بل يفضل أن ينام وحده"!

ويوضـــح جـــدول (ا) المـــدة الـــزمنية التي تستغرقها هذه الفترة، والتغيّرات الجسمية التي تحدث فيها عند كل من الرجل والمرأة:

م	المحور	الذكر (الزوج)	الأنثى (الزوجة)	ملاحظات
1	المدة الزمنية	5: 15 ثانية	5: 15 ثانية	المدة الزمنية واحدة بين الزوجين مع ملاحظة أن الرقم المذكور تقريبي.
2	التغيّرات الجسدية	التوتر العضلي – ارتفاع ضغط الدم – انتصاب العضو الذكري – زيادة النبض والتنفس وتورد الجلد ونهوض الحلمتين – إفراز سائل منوي بسيط وخفيف.	تغيّر في لون وحجم الثدي والحلمة – تورّد في الجزء الأعلى من البطن – تزايد في النبض والتنفس وارتفاع الضغط – تغيّرات تحدث في الأعضاء التناسلية (تغيّر في اللون– الحجم – الإفرازات).	

جدول رقم (1)

وهـــناك مـــرحلة تلي مرحلة الإثارة، وتسبق مرحلة النشوة والذروة، تستمر وتـــتعاظم خلالها التغيّرات الفسيولوجية (الجسدية) التي تحدث في مرحلة الإثارة، ويوضحها جدول رقم (2) بالتفصيل.

م	المحور	الأنثى (الزوجة)	الذكر (الزوج)	ملاحظات
1	المدة الزمنية	غير محددة	غير محددة	تطول المدة الزمنية أو تقصر تبعاً لدرجة الإثارة الجنسية، ومدى قوتها أو ضعفها.
2	التغيّرات الجسدية	تستمر مظاهر التغيّرات الجسدية وتزداد، فيتوسع ثلثا الجزء الداخلي من الفرج، ويرتفع إلى أعلى مع الرحم، وهو ما يمدد من طول الفرج ويوسعه.	تستمر وتتعاظم التغيّرات الجسدية، ومن الممكن أن تستمر مدة طويلة تبعاً للإثارات الجنسية والدافع، كما يفرز سائلاً يحوي بعض الحبيبات المنوية.	

جدول رقم (2)

مرحلة النشوة الجنسية:

هـــي ذروة المــشاعر الجنــسية، وهـــي المرحلة الثالثة في النشاط الجنسي؛ ولذلك تهتز لها كل أجزاء الجسم، وتنتفض الخلايا كلها فرحاً وطرباً ونشوة، ومن شـــدة هـــذه النـــشوة أحـــياناً يـــصاحبها أصوات أو حركات لاإرادية تختلف من شخص لآخر، والشعور باللذة في هذه اللحظة يكون هائلاً لدرجة أن العلماء قرروا أن لـــذة الرعـــشة الجنـــسية هي أعلى درجات اللذة التي يمكن أن يتذوقها الجهاز العصبي.

إذن هـــي نعمة عظيمة من الله حين تكون في موضعها ومع من نحب، وهي ليـــست رعـــشة نـــشوة جسد فقط، وإنما هي شعور شامل لكل مستويات الإنسان الجسدية والنفسية والروحية.

ولذلك قسّم علماء النفس النشوة الجنسية إلى عدة مستويات هي:

1. النشوة البيولوجية (Biological orgasm): وتحدث نتيجة التفاعل الجسدي لأعضاء الجنس، خاصة البظر والمهبل.
2. النـــشوة العاطفية: (Emotional Orgasm): وهي بلوغ حالة الحب بين الزوجين إلـــى قمـــتها، حـــيث حـــدث الاقتـــراب، فالالتحام، فالذوبان العذب والرقيق واللذيذ.
3. النـــشوة الارتجاعية (Feed back Orgasm): وتحدث حين يرى أحد الطرفين – أو كلاهمـــا – ســـعادة الآخر فيسعد لذلك، ويشعر بالنشوة حتى ولو لم يكن قد وصل إلى النشوة البيولوجية.
4. النشوة الاجتماعية (Social orgasm): وتحدث حين يكون الزوجان متوافقين في حياتهما الاجتماعية، وكأن نجاحهما الاجتماعي يتواصل مع نجاحهما في بلوغ نشوة الجماع، فتتصل دائرتا النجاح، وتعطي نشوة أوسع وأعمق.
5. النـــشوة الروحية (Spiritual orgasm): فحين تكون المستويات الروحية نشطة لدى كـــلا الزوجين، يحدث تلاقٍ بين النشاط الروحي والنشاط الجسدي والاجتماعي في صورة دوائر متداخلة وآخذة في الاتساع.

وهكـــذا يمكـــن أن تتمدد النشوة الجنسية في صورة دوائر تتسع، تبدأ من الدائرة البيولوجـــية، ثم الدائرة العاطفية، ثم الدائرة الروحية، وهذا ما نعنيه بأن النشوة الجنسية حين تحدث في علاقة مشروعة وسامية تتمدد في الكيان الإنساني كله؛ فيرتعش فرحاً وطـــرباً عبـــر كل مستوياته، وهذا إحساس لا يدركه إلا المحبون الصالحون الأوفياء المخلصون، أصحاب المشاعر الفياضة والنفوس الرحبة والأرواح السامية.

وهـــناك بعـــض النـــساء لا يستطعن – لسبب أو لآخر – الوصول إلى نشوة الجماع بشكلها المعروف، ومع هذا إذا كان هناك حب بين الزوجين فإن الزوجة لا تشكو من هذه المشكلة، فهي تشعر بالرضا لمجرد إحساسها بحالة الحب في لحظات اللقاء، وتشعر بالرضا لأنها أسعدت زوجها الذي تحبه.

أمـــا إذا كـــان الحب غائبا فإن عدم بلوغ الذروة الجنسية يؤدي إلى مشكلات جـــسدية ونفسية مؤلمة، حيث تشعر المرأة بآلام في منطقة الحوض نتيجة للاحتقان الـــذي لـــم يتم تفريغه، كما تشعر بتقلصات في البطن وغثيان وأحياناً يحدث قيء، وفوق ذلك تشعر بالحرمان، والألم النفسي، والغضب.

وهـــذه الأشياء حين تحدث تحتاج للعلاج بشكل مبكر؛ لأن تراكمها مع الوقت يؤدي إلى عزوف المرأة عن الجنس وإصابتها بحالة البرود الجنسي، والعلاج هنا سوف يكون على عدة مستويات:

المستوى الجسدي:

وذلـــك لبحث المشكلات الجسدية التي تعطّل الوصول إلى النشوة، مثل وجود الـــتهابات في عنق الرحم تسبب ألماً، أو ضعف التنبيه لأعضاء الإحساس الجنسي أثناء العلاقة، أو غير ذلك.

المستوى النفسي:

أن يكـــون لـــدى المـــرأة مشكلات نفسية تجعلها تستقذر العلاقة الجنسية من الأســـاس أو تخـــاف منها؛ لأنها تخاف الحمل والولادة، أو أن لديها ميولاً ذكورية (مـــسترجلة) تجعلها ترفض هذه العلاقة، أو أن لديها شعوراً قديماً وعميقاً بحرمة العلاقة الجنسية لم تستطع التخلص منه بعد الزواج.

المستوى الزواجي:

وذلــك يكــون بــسبب مشكلات في التوافق بين الزوجين، كأن تكون هناك خلافــات زوجــية كثيرة، أو أن يكون الرجل صغيراً في عين زوجته، فلا تشعر بتفوّقه وتميّزه، وبالتالي لا يمنحها الشعور بأنوثتها.

أمــا الــرجل فــتحدث لديه مشكلات في هذه المرحلة، إما في صورة سرعة قذف، أو في صورة بطء إنزال أو انعدامه. وسرعة القذف مرتبطة كثيراً بمشاعر القلــق أو فــرط الإثارة، وهذه يمكن علاجها بعلاجات دوائية وتدريبات تؤدي إلى الــتحكم في سرعته، أما تأخر النشوة وتأخر الإنزال بالتالي، فغالباً ما يكون بسبب تعاطــي بعض الأدوية، أو يكون بسبب ضعف الإثارة من الطرف الآخر. والمرأة لــديها القــدرة علــى الوصول إلى رعشة الجماع مرات عديدة في اليوم الواحد، والشاب ما بين 15 إلى 25 سنة لديه أيضاً هذه القدرة، ولكنها تقل لدى الرجل مع الــتقدم فــي الــسن بحيث يحتاج إلى بعض الوقت - عدة ساعات غالباً - قبل أن يــصبح قادراً على الوصول إليها مرة أخرى. وبعض الرجال يحاولون أن يعاودوا المحاولة قبل استعداد جهازهم العصبي لها، وهذا يسبب لهم إجهاداً، ويجعل العملية غيــر ممــتعة، ولكــنهم يفعلون ذلك كنوع من إثبات القدرة، وكنوع من المنافسة للأقــران الــذين يتباهون بقدرتهم على تكرار الفعل الجنسي مرات عديدة في وقت قــصير، وكثيــراً مــا يكــون في كلامهم مبالغات كثيرة تخرج عن نطاق القابلية الفسيولوجية الطبيعية لتكرار الممارسة.

ويوضح الجدول رقم (3) المدة الزمنية التي تستغرقها هذه الفترة، والتغيّرات الجسمية التي تحدث فيها عند كل من الرجل والمرأة.

م	المحور	الأنثى (الزوجة)	الذكر (الزوج)	ملاحظات
1	المدة الزمنية	ثوان قليلة	عدة ثوان (يتساوى مع المرأة)	
2	التغيّرات الجسدية	وقت الذروة لا يمكن توقّعه، من الممكن أن تحدث أو لا تحدث.	تأتي فجأة وتستمر لعدة ثوان قليلة، وتنقسم لمرحلتين: الأولى: "حتمية القذف" تحدث فيها	

		ويمكن أن تحدث للزوجة عدة ذروات بدون أن تخرج من دور الهضبة. من الممكن أن تعبر الزوجة من الهضبة إلى الذبول بدون ذروة. كما يمكن أن تحصل على الذروة بأقل قدر ممكن من الإثارة، كما يمكن ألا تحصل عليها بأعنف الإثارات وأطولها. يعتمد وصولها للذروة وفق متغيّرات كثيرة سواء نفسية أو جسدية.	انقباضات في الخصيتين والبروستاتا والحويصلات المنوية، ويشعر بأن القذف بات وشيكاً، وقد يصعب تفاديه. ثانياً: مرحلة القذف الفعلية: تنقبض عضلات القضيب ويقذف السائل المنوي إلى القناة المنوية ثم إلى خارج القضيب. ويصاحب هذا الدور بمرحلتيه شعور يصعب وصفه من اللذة والاستمتاع.	

جدول رقم (3)

مرحلة ما بعد النشوة:

هي المرحلة الرابعة المهمة، ومع هذا يتغافل عنها الكثيرون – خاصة الأزواج – فبمجرد الانتهاء من حالة النشوة يعطي الزوج ظهره لزوجته وكأنه لا يعرفها، وهذا يؤذي الزوجة كثيراً ويؤلمها، وتشعر لحظتها بأنانية الرجل وإهماله لها، خاصة إذا لم تكن قد وصلت إلى حالة النشوة أو الرغبة التي وصل هو إليها.

وبالتالي يجب أن يستمر سريان المشاعر الهادئة والرومانسية في هذه المرحلة التي تتسم بحالة من الاسترخاء الجسدي والنفسي، وهذه المشاعر تنتقل بين الزوجين في صورة نظرات امتنان ورضا ولمسات حب وحنان، وهذه المساحة – وصفتها زاد القلب – من المساحات المجهولة في العلاقة الزوجية، ويمكننا أن نعتبرها الحديقة الغنية بالمتعة بعد الوطر.. إنها المساحة التي ترتوي فيها الروح، ويمتلئ فيها القلب بالدفء بعد أن تهدأ رعشة الجسد ويتسلل الخدر إلى البدن، ويتزود الزوجان بزاد من الرقة والمحبة الصافية.

والتودد والملاعبة والملامسة الرقيقة الحانية بعد انقضاء "اللحظة" كلها وسائل للمتعة تمهل المرأة حتى يهبط منحنى متعتها في هدوء دون أن يتم كسره فجأة، فتشعر بانقطاع اللذة الحاد والخواء؛ فيفسد ذلك عليها مشاعر الاستمتاع. كما أن تبادل اللمسات والكلمات في فترة الخدر التي يمر بها الرجل بعد الإنزال يحدث متعة صافية تحقق له سعادة هادئة لا عجلة فيها ولا فورة، بل رقة وتدليل وبث لمشاعر الحب الدافئة بالأنامل وبالكلمة شديدة الخصوصية والإسرار والسكينة.

ويبقي السؤال: لماذا لا يمارس الكثيرون حب ما بعد الجماع؟

الإجابة على هذا التساؤل تعود لسببين:

السبب الأول: الجهل، والاعتقاد بأن الجنس يتمحور حول لحظة إنزال الرجل وبعدها ينتهي كل شيء بتحقُّق هذه "الغاية الكبرى"، وغياب ثقافة أوسع لما يحيط بالعلاقة الزوجية الحميمة من مقدمات ومؤخرات وما يغلفها من آداب وسلوكيات، وينابيع هذه المعرفة في السنة والتراث ما زالت مجهولة أو مسكوتاً عنها؛ ليحل محلها ما هو شائع ودارج في كل ثقافة محلية.

السبب الثاني: الإجهاد، فالعلاقة الزوجية عادة ما تتم ليلاً والزوجان في حالة إجهاد بعد يوم حافل بالعمل والحركة والمسؤوليات والشواغل، فضلاً عن أن ردّ الفعل العصبي عند الرجل بعد الإنزال يكون الاسترخاء العميق، فإذا اجتمع هذا مع إرهاق يوم طويل، فإن النتيجة تكون السقوط نائماً بعمق وراحة بال، في حين أن حرارة مشاعر المرأة الجنسية تأخذ وقتاً حتى تبرد، فتبقى في أغلب الأحوال بعده مستيقظة، وشعورها الحسي ما زال يقظاً لم يخلد للنوم بعد.

المداعبة باب لوصل ثان:

لا تمثّل المداعبة بعد الجماع فقط مساحة لاستكمال متعة المرأة، بل تكون باباً لمتعة صافية ليس فيها توقع أداء جنسي معين من الرجل، بل تلذذ دون توقعات أو انتظار للحظة بعينها.

ولا مانع أن يكون هذا التلذذ والتمتع الرقيق – الذي يبث فيه كل طرف لشريكه مشاعره ويعبّر له عن مكنون نفسه وخلاصة حبه – باباً لمتعة جديدة

بمعاودة للقاء ثان، والتوجيه النبوي - فيه - للرجل أن يتوضأ تنشيطا للعود، وبذا تكــون المداعبة بعد المعاشرة الأولى مساحة راحة وتأهباً لمرة ثانية قد يشتاق لها أحدهما أو كلاهما.

المداعــبة قد تأخذ أي صورة يحبها ويتفق عليها الزوجان وتحقق لهما المتعة والــسعادة، ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون في الاغتسال معاً، أو غيره من أشكال التلطف والمداعبة التي يحبها الزوجان، وهي من أسرارهما، ولهما أن يبدعا فيها كما يحبان ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن، وقد تفضي أو لا تفضي إلى معاشرة تالية.

عالم مغلق وسر دفين:

غنـــي عـــن القول أن ما يسعد كل زوجين ويمتعهما قد يختلف من أسرة إلى أخـــرى، وهذا الباب سر لا مجال فيه لتبادل الخبرات؛ لأن الخوض فيه منهيٌّ عنه بشكل مباشر في السنة النبوية، وكشف لما يجب أن يبقى مستوراً محفوظا، كما أن الكـــلام فـــيه قد يضر ولا يفيد؛ لأنه يخلق توقعات ومقارنات لا تجدي؛ لاختلاف الطـــبائع، ومـــا يستحـــسنه كل إنسان وما لا يستحسنه في هذه المساحة من الذوق المـــتفاوت بين الناس. إلا أن هناك خطوطاً عامة نحرص على توجيه الزوجين لها في هذه المساحة التي نتحدث عنها:

- إن مداعـــبة ما بعد الجماع قد تكون باباً لحل مشكلات تأخر الشهوة عند المرأة أو ســـرعة القذف عند الرجل، مع عدم تجاهل محاولة علاج المشكلة الأصلية إذا كانت تحتاج لاستشارة نفسية أو طبية متخصصة.
- إن مداعـــبة مـــا بعـــد الجنس - كما تحقق متعة أكيدة للمرأة - فإنها قد تكون ضرورية في حالات توتر الرجل وعجزه عن المعاشرة لأسباب نفسية عارضة أو تأخره في القذف أو فشله في الولوج بشكل كامل لإجهاده أو قلقه من أمر ما خـــارج العلاقة الزوجية - وهو ما يحدث في بعض الأحيان - وعندئذ تكون المداعـــبة أداة أساســـية لـــبث الثقة في نفسه وإشعاره بالأمان والدفء والحب واسترجاع الرغبة والقدرة وإرسال رسالة حب قوية من الزوجة.

- إن المداعبة والكلام بعد الجماع – وفي مرحلة السكينة التي تعقبه – هي مساحة مثالية للتعبير عن الرغبات الجنسية التي لم تتحقق، أو التي قد يخجل أحد الطرفين في المطالبة بها في الأوقات العادية أو قبل اللقاء الزوجي، وبذا يكون السياق ملائماً لمناقشة ما قد يتردد الزوجان في مناقشته في لحظات أخرى.
- إن المداعبة بعد الجماع هي وسيلة مثالية لقول الكلام الجميل والتعبير عن الحب وكل المشاعر الجميلة التي قد تؤدي الرغبة الجنسية المشتعلة إلى تجاوزها إلى "الرفث" والكلام المثير، وبعد أن تهدأ عاصفة الشهوة يفسح المجال للقلب والروح للتعبير عن دواخل النفس وتبادل العبارات واللمسات العاطفية.

لا شيء سواك:

مساحة الجنس مساحة خاصة مليئة بالإفضاء للطرف الآخر جسدياً ونفسياً يجب ألا تناقش فيها أية أمور مادية أو أسرية أو هموم العمل، فهي مساحة بين الزوجين يجب أن نحفظها من أية موضوعات خارجة عنهما في تلك اللحظات الخاصة جداً.

يجب أن يرسل كل طرف رسالة للطرف الآخر أنه لا شيء يهمّ في هذه اللحظات سواه، فلا يليق أن يقفز الرجل لكي يغتسل بعد أن يقضي وطره، ثم يسارع بارتداء ملابسه والخروج لسهرة أو موعد، ولا يليق أن تفتح الزوجة التلفاز بعد أن يقوم عنها الزوج وكأن شيئاً لم يكن، فهناك سلوكيات قد تحمل رسالة سلبية للطرف الآخر، ومن المهم أن يكون هذا "الوقت" عطاءً صافياً.

كما يجب أن يؤمن ويستيقن كل طرف أن الطرف الآخر لا يشي بأسرار العلاقة لأية أطراف أخرى؛ حتى يكون على طبيعته تماماً، وكلما زادت السرية في العلاقة زادت الخصوصية وزاد الارتباط بالطرف الآخر الذي يكون هو "النصف الآخر" الذي لا يكتمل الكيان إلا به، ولا تتحقق المتعة إلا به وله.

وأخيراً.. فإن الإفضاء للآخر في العلاقة الزوجية ليس وقته الساعات المتأخرة فقط، فقد يلتمس الزوجان ساعة مع مطلع اليوم وهما في كامل النشاط؛

لكـــي يعطـــي كل منهما للآخر في اكتمال انتباهه وتركيزه صافي مشاعره وكامل طاقـــته، ولتتنوع توقيتات اللقاء، وأشكال الاستمتاع الحلال؛ ليقطف الزوجان فواكه المتعة الحلال من شجرة الحب الصافي، وتقر عين كل منهما بالآخر.

ويوضح الجدول رقم (4) المدة الزمنية التي تستغرقها مرحلة ما بعد النشوة، أو مـــرحلة الانحلال والذبول، كما يحلو للبعض تسميتها، والتغيّرات الجسمية التي تحدث فيها عند كل من الرجل والمرأة.

م	المحور	الأنثى (الزوجة)	الذكر (الزوج)	ملاحظات
1	المدة الزمنية	أقصر من وقت الرجل بكثير، وفيه لا يتعذر على الأنثى الحصول على الذروة مجدداً.	15:10 دقيقة ليعود الجسم إلى طبيعته مع فقدان جزء كبير من الطاقة.	المدة الزمنية واحدة بين الزوجين، مع ملاحظة أن الرقم المذكور تقريبي.
2	التغيّرات الجسدية	اختفاء التورد في البشرة تدريجياً – الذي يرجع إلى الحالة الطبيعية إلا إذا توالت الذروات – زوال احتقان الفرج وتوقف تقلصات الرحم، ويرجع إلى مكانه – رجوع قناة المهبل إلى حجمها الطبيعي وكذلك البظر والشفران الصغيران والكبيران	اختفاء التورد في البشرة تدريجياً – الهبوط الكامل للقضيب وتناقص حجم الخصيتين لتعودا إلى حجمها الطبيعي – رجوع سمك غشاء الصفن إلى حجمه الطبيعي.	

جدول رقم (4)

التوافق الجنسي بين الزوجين

بعـــد أن عرضـــنا لخريطة المتعة الحسية ودورة الاستجابة الجنسية يبقى أن نقـــول إن تمام المتعة الجنسية بين الزوجين، أو الاقتراب منها يتطلب توافقاً بينهما على الصعيد النفسي أولاً، ثم علي الصعيد الجنسي كنتيجة للتوافق النفسي.

ويعنـــي التوافق النفسي الجنسي بين الزوجين أن يستوفي كل من الشخصين

حاجاته من الآخر ويشبعه، وبالتالي يسعد الطرفان باستمرار العلاقة.

والتوافق في العلاقة الزوجية شيء مهم جداً؛ لأن هناك حاجات لا يمكن أن تلبى إلا من خلال هذه العلاقة، ومنها الإشباع العاطفي والجنسي.

وتستطيع أن تلمح علامات التوافق على زوجين محبين بسهولة، فترى علامات الراحة والشبع بادية عليهما في صورة نضرة في الوجه وراحة تبدو في الملامح، وإحساس بالأمان والبهجة، ونجاح في البيت والعمل والحياة.

إذن التوافق نعمة من الله يمنحها للأزواج الأوفياء المخلصين الذين يمنحون حبهم ورعايتهم لزوجاتهم أو لأزواجهم.

والتوافق تظهر بوادره منذ لحظات التعارف الأولى، فيشعر كل طرف بالراحة والسعادة في وجود الآخر، ويسعى كل طرف لتلبية احتياجات شريكه، ويشعر كل منهما أنه لا يحتاج أي شيء من طرف آخر ليكمل به نقصاً عنده، وتحدث حالة من التناغم بين الطرفين وكأنهما موجتان التقتا وكوّنتا لحناً رائعاً، وحين يستقر التوافق بين الزوجين ويتأكد نجد أن كلا منهما لا يجد نفسه إلا مع الآخر، فلا يمكن أن تتحرك مشاعره أو تتحرك ميوله الجنسية إلا مع شريك حياته، فهو بالتالي لا يستطيع إلا أن يكون وفيا ومخلصا لشريكه، أو بمعنى آخر هي حالة من الإخلاص اللاإرادي؛ لأنه لا يقدر على الخيانة حتى لو أتيحت له فرصتها.

ولو قدّر أن أحد هذين الزوجين المتوافقين ترك الآخر بسبب الموت، فإن الطرف المتبقي منهما لا يستطيع إقامة علاقة زوجية جديدة مع آخر؛ لأن "موجته" انضبطت مع موجة شريكه، ولا يستطيع (أو لا تستطيع) تغييرها مع آخر. وهذا يفسر لنا عزوف بعض الزوجات أو الأزواج عن الزواج بعد موت شريك الحياة، رغم كونهم صغار السن.

ولا يتطلب التوافق أن يتشابه الزوجان أو يتطابقا، ولكنه يتطلب كما قلنا قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها على الرغم من اختلافهما، فهما متكاملان أكثر منهما متشابهين.

السكن والمودة والرحمة هي الأضلاع الثلاثة للتوافق الزوجي: فالسكن يعني

الطمأنيـــنة والهدوء والراحة في كنف الطرف الآخر. والمودة تعني الحب والقرب الجميل والرعاية الصادقة المخلصة، وهي - أي المودة - أقرب ما تكون في حالة الرضا. والرحمة تعني الرفق بالطرف الآخر ومسامحته ونسيان إساءته والإحسان إليه، وهي أقرب ما تكون في حالة الغضب أو عدم الرضا.

وفتـــرة الخطبة مهمة جداً في اختبار مدى قدرة الطرفين على التوافق، وهي مهمـــة لزرع شجرة المحبة ورعايتها، حتى إذا تم الزواج كانت هذه الشجرة التي اشتد عودها قادرة على تحمّل أعاصير مسؤوليات ومشكلات ما بعد الزواج، أما إذا أجلـــنا زراعـــة هذه الشجرة لما بعد الزواج فربما لا تستطيع الصمود للرياح التي تهـــب علـــى الزوجين وهما يخوضان غمار الحياة اليومية بمشكلاتها وضغوطها، والتوافق الزوجي ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد، فهو يحدث بين أنماط مختلفة من البشر، يختلفون في الأعمار والثقافات والميول، ولكن هناك عوامل ربما تنبئ باحتمالات أكثر للتوافق، ومنها:

1. سن الزوجين: فيستحب أن يكون الزوج أكبر سناً من زوجته في حدود 3 – 5 ســـنوات، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن 10 سنوات، ومع هذا فهناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا.

   ويراعى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة؛ حيث إنه إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجـــية في سن معينة على تلبية احتياج الزوج الذي ما يزال صغيرا، فإن مشكلة اختلاف الاحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق.

2. التكافؤ الاجتماعي: فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة كان ذلك أدعى للتوافق، وهناك استثناءات أيضاً لهذه القاعدة.

3. الـــتقارب الفكـــري والثقافي والديني: بحيث لا تتعارض كثيراً أفكار وثقافات وانتماءات الطرفين.

وكـــان يعتقد أن الخبرة الجنسية والعاطفية السابقة لأحد الزوجين تجعله أكثر قـــدرة على التوافق مع شريكه، ولكن ثبت أن هذا غير صحيح، فالشخص صاحب العلاقات العاطفية أو الجنسية قبل الزواج كثيراً ما يفشل في التوافق مع زوجه؛ لأن التوافق حالة شخصية تماماً، تتصل بالشريك العاطفي والجنسي الحالي، وكثيراً ما

تكـــون الخبـــرة الـــسابقة سببا للفشل؛ لأن صاحب الخبرة يتمسك بنمط نجاحه مع الطـــرف السابق، أو يكون متأثرا بعوامل فشله السابقة. والتوافق الجنسي يعتبر من أهـــم أركـــان الـــزواج السعيد، فالنجاح في العلاقة الجنسية يعتبر ترمومتر العلاقة الـــزوجية؛ لأنـــه يعكـــس النجاح في علاقات أخرى مثل العلاقة العاطفية والعلاقة الاجتماعية والتوافق العقلي والثقافي والرضا المادي.

قـــد يحدث التوافق الجنسي مع بداية الزواج، وقد يتأخر بعض الوقت لعدة شهور وأحياناً سنوات، وهو يعني الانسجام بين احتياجات الطرفين وقدرة كل منها على تلبية احتـــياجات الآخـــر وإشـــباعها في صورة طيبة، فهما متوافقان في معدل الممارسة، ومتوافقان في زمن الممارسة، ومتوافقان في طقوسها وراضيان بكل ذلك.

أما إذا كان هناك اختلاف شديد في ذلك، كأن يكون لدى أحد الطرفين شراهة ولـــدى الطرف الآخر عزوف أو برود؛ فإن ذلك يتسبب في مشكلات كثيرة، حيث تؤثر هذه التناقضات في الاحتياجات على العلاقة الزوجية برمتها.

وبعـــض الأزواج يـــسألون عن عدد مرات الجماع المناسبة، ولا توجد إجابة محـــددة لذلك، ولكن العدد هو ما يرتضيه الطرفان ويقدران عليه، وقد يكون لأحد الطـــرفين مطالـــب في العلاقة لا يقبلها الطرف الآخر بناء على اعتبارات دينية – كالإتـــيان في الدبر – أو اعتبارات شخصية – كالجنس الفموي – أو أي اعتبارات أخرى، وهنا يحدث الشقاق، وكثيراً ما يأتي الزوجان إلى العيادة النفسية بأعراض كثيـــرة وشـــكاوى متعددة، ولكن تكون المشكلة الأصلية هي عدم التوافق الجنسي بينهما، لأنه لو حدث التوافق فإن كلا منهما يغفر خطايا الآخر ويتقبلها.

العوامل التي تؤدي لعدم التوافق الجنسي بين الزوجين

وقـــد يأتـــي عدم التوافق نتيجة لاختلاف الطباع الشخصية، كأن تكون المرأة قوية ومسترجلة، والرجل ضعيفاً وسلبياً، وفى هذا الوضع المقلوب يستحيل التوافق الجنـــسي أو العاطفـــي، ومـــع هـــذا يمكن أن يستمرا في علاقتهما الزوجية نظرا لاعتـــبارات أخرى، وهذا الوضع نسميه "سوء التوافق المحسوب". فعلى الرغم من تلـــك المـــشاكل بيـــنهما، فإن هناك أشياء تجمعهما، قد تكون احتياجات مادية، أو اجتماعية، أو غيرها.

وقــد يكــون عــدم التوافق نتيجة إصابة الزوج بالضعف الجنسي (العنة) أو إصابة الزوجة بالبرود الجنسي، وهذه اضطرابات تحتاج للمساعدة العلاجية، ولكن المشكلة في مجتمعنا أن الناس تخجل من عرض هذه المشكلات على متخصصين، وتظل المشكلة تستفحل وتفرز مشكلات أخرى؛ حتى يصل الطرفان إلى الطلاق.

وتــتعدد العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق الجنسي بين الزوجين، منها ما هــو متعلق بعوامل نفسية، كما في إصابة الزوجين بحالة من الفتور بعد فترة من الــزواج، ومنها ما هو مرتبط بمفاهيم خاطئة حول حق المرأة في المتعة الجنسية، بالإضافة إلى إصابة أي من الزوجين أو كليهما بمرض أو اضطراب جنسي.

ويــشرح الطبــيب النفسي المغربي سعد الدين العثماني كل هذه العوامل في السطور التالية:

الجهل بحق المرأة في المتعة الجنسية:

وهذا راجع إلى النظرة إلى المرأة على أنها محل متعة وكفى! وعليها أن تهتم بالإنجاب والأولاد، أما الاستمتاع فهو من حق الرجل وحده!

وقــد ساد هذا في مجتمعنا – كما في مجتمعات كثيرة – ولا يزال شائعاً مع الأســف الشديد، وهو مناقض لقواعد الزواج السليم، كما هو مناقض للشرع الكريم الــذي يقتــضي أن من الواجب على الزوج أن يعف زوجته؛ كما أن من الواجب عليها أن تعفه.

ذلك أن التصور الذي يقتضي بأن تكون الزوجة إيجابية أثناء العملية الجنسية، يكسب هذه العملية مزيداً من الإثارة والحيوية والبهجة، ويجعل المرأة أكثر شعوراً بالمتعة وأكثر تحقيقاً للذات.

أمــا اكــتفاء المــرأة بالإنتظار والمسايرة، دون تلقائية ومبادرة إلى المداعبة والإثــارة والمباشرة، فإنه يجعل المرأة تخرج من العملية الجنسية دون ارتواء تام لنهمها الجنسي، كما يفقد زوجها قدراً مهماً من الإثارة والمتعة.

عدم وجود التفاعل الجنسي بين الزوجين:

فكثيــراً مــا تخلو الحياة الجنسية للزوجين من مساعدة كل واحد منهما الآخر

علـــى التمتع باللذة وتحقيق الإشباع الجنسي، وهو ما يسبب نفورا نفسيا قد يتطور إلـــى علاقـــات سيئة متوترة، وقد يُصرَف ذلك التوتر على مستويات متعددة، فيقل الاهـــتمام بالأســـرة، ويهرب الزوج خارج البيت؛ بحثاً عن جو آخر موفر للراحة النفسية، أو قد تنطوي الزوجة على نفسها أسفاً.

ومن ذلك؛ ألا يجد الزوج من زوجته تجاوباً جنسياً كافياً، يبدأ من عدم التزيّن لـــزوجها، إلى الفعل الإيجابي الممتد إلى آخر مراحل الاتصال الجنسي، أو ألا تجد الـــزوجة من زوجها الاهتمام بمتعتها الجنسية؛ فلا يساعدها كما هو ضروري على بلـــوغ الالتذاذ (أي قمة اللذة الجنسية)، بل بمجرد أن يقضي وطره يديرها ظهره! وهـــذا قـــد يترك لدى الزوجة استمرار الرغبة الجنسية، مما قد يسبب انفعالاً نفسياً يؤثر تأثيراً سلبياً على العلاقات الأسرية.

وتجـــدر الإشارة هنا إلى أن لظروف الحياة وحالة الشخص الجسدية والنفسية تأثيـــراً فـــي نـــشاطه للعملـــية الجنسية؛ فحالة التعب، والحاجة إلى النوم، والتوتر النفـــسي، والقلق، والانشغال الشديد والخوف والاكتئاب، كلها حالات تجعل الإنسان - فـــي الغالب - عاجزاً عن أن يُثار جنسياً. وأحياناً لا يشعر أحد الزوجين بمعاناة الطـــرف الآخر، فيغضب لعدم استجابته للمداعبة والإثارة؛ فينزوي عنه أو يقاطعه عن سوء فهم، وهذا يفرض على كل زوج أن يأخذ بعين الاعتبار ظروف الطرف الآخر ووضعيته الجسدية والنفسية.

فتور العواطف بعد فترة من الزواج:

عادة ما يسبق الحياة الزوجية نوع من تلهف وشوق أحد الزوجين للآخر، وقد يـــستمر هذا فترة بعد الزواج، لكن كثيراً ما يعقب ذلك فتور في العاطفة المتأججة؛ فتخـــبو رغبة كل واحد من الزوجين في صاحبه؛ وقد يكون من أسباب ذلك قصر علاقـــة المحـــبة والمودة بين الزوجين على الجانب المادي الجنسي، وعدم محاولة تنمية مختلف جوانبها الإيمانية والمعنوية والفكرية والجسدية، وقد يكون من أسبابه أيضاً عدم محاولة تنمية الحب بينهما ورعايته حتى لا تخبو جذوته وتنطفئ.

إن علـــى الـــزوجين إعـــادة إحـــياء الحب بينهما فترة بعد أخرى، ومراجعة علاقـــتهما وتطويـــرها؛ فالكلمـــة الطيبة، واللفتة الحانية، والهدية - ولو بسيطة -

والاهـتمام والإنصات، والإيثار في المعاملة، كل ذلك من ضرورات إحياء الحب، هـذا الحـب الذي يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى رحابه، وأن يُتَحدث به وعـنه بـين الزوجين، وأن يُمارس؛ فهذا مما يزيده وينعشه، ويقيه من المنغصات والمثـبطات، وهذا وحده يحقق ما علمنا الله تعالى أن ندعو به: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ﴾ [الفرقان: 74].

الأمراض والاضطرابات الجنسية:

هـناك العديـد من الاضطرابات الجنسية ذات الجذور العضوية أو النفسية، يمكن أن تكون سبباً في التنافر بين الزوجين.. منها اضطرابات البرود الجنسي، أو سـرعة القـذف لدى الرجل، أو المشكلات العضوية - العامة أو الأنثوية - لدى المـرأة، أو إيلام العملية الجنسية، وغيره. ويتكفل الطبيب النفسي - بعد التشخيص - بوضع خطة علاجية لمثل هذه الاضطرابات.

إن الوعي بهذه الأسباب يشكل معيناً مهماً للوقاية وعلاج سوء التوافق الجنسي فـي بداية الزواج، وعلى مدى سنوات عمره.. ويحتاج الأمر إلى عودة لبسط هذا العلاج بإذن الله.

الفصل الثاني

الأوضاع المختلفة للجماع

أوضـــاع الجماع من الموضوعات المهمة التي تشغل عقل ووجدان الأزواج والـــزوجات، في سبيلهم للوصول إلى أعلى درجات المتعة، ونظرياً يمكن تصوّر وجـــود عـــدد لا حصر له من هذه الأوضاع؛ ولكن الحقيقة أن هذه الأوضاع تمثّل تنويعات لعدد محدود من الأوضاع الأساسية.

وثمـــة مفهـــوم خاطئ لدى الكثير من الأزواج مؤداه أنه لكي تحصل المتعة الجنـــسية الكاملة بين الزوجين لا بد أن يكونا على علم ودراية كاملين بكل أوضاع الجماع وتنويعاتها المختلفة، في حين يعتبر البعض الآخر أن الوضع الذي يعلو فيه الزوج زوجته هو الوضع الطبيعي والمقبول.

وكـــلا التـــصورين غيـــر صـــحيح؛ لأنه لا توجد ميزة مطلقة لأي من هذه الأوضاع، والعبرة في النهاية بما يحقق الإشباع لطرفي العلاقة.

وأشـــهر الأوضـــاع في العلاقة الجنسية بين الزوجين تتمثل في الوضع الذي يعلو فيه الزوج زوجته، ووضع آخر تعلو فيه الزوجة زوجها، فضلاً عن الأوضاع الجانبية، والأوضاع الخلفية، التي يمكن ممارستها في أوضاع الرقود أو الجلوس أو الوقوف أو الجثو (السجود).

ولعل العرض التفصيلي لكل نوع من هذه الأنواع الرئيسية وتنويعاته يوضح المزايا النسبية التي تميّز كل وضع وتنويعاته عن الآخر.

وضع الزوج أعلى الزوجة:

يعتبر الوضع الذي يكون فيه الزوج أعلى الزوجة من أكثر الأوضاع شيوعاً وانتشاراً، وفي هذا الوضع تستلقي الزوجة على ظهرها مع المباعدة بين الفخذين،

ويمكـــن أن يـــستلقي الزوج مسطحاً فوق الزوجة إذا كان وزنه مناسباً ولا يسبب الـــضيق للزوجة، كما يمكنه أن يستند على الكوعين أو اليدين أو الركبتين، ويمكن أن تلتف ساقا الزوجة حول ظهر الرجل أو تمتدا فوق كتفيه. ووضع ساقي الزوجة في وضع أعلى يتيح دخولاً أعمق لعضو الزوج.

وهذا الوضع يحجم من حرية يدي الزوج في احتضان زوجته، ولكنه في المقابل يتـــيح الحـــرية الكاملة للزوجة لتستخدم يديها، وهو وضع ملائم جداً لتبادل النظرات والقبلات مما يتيح درجة عالية من التواصل الروحي والعاطفي بين الزوجين.

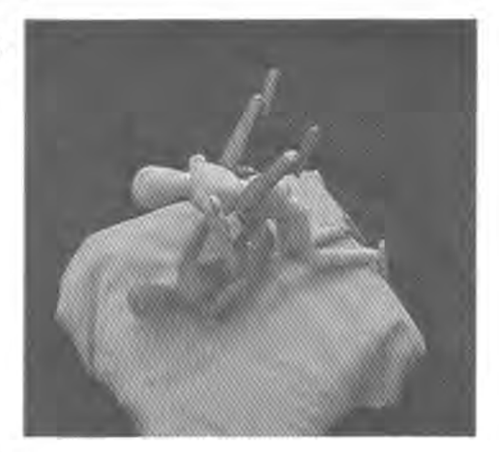
تنويعات هذا الوضع:

يحـــتوي هـــذا الوضع على ثمانية أوضاع فرعية، سنعرض لكل منها؛ حيث سيقترن الوصف الصورة:

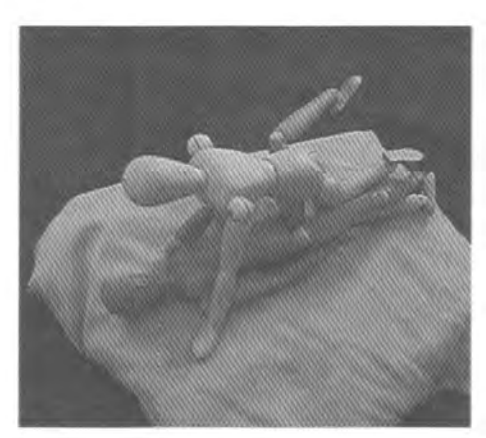
1. الوضع الأول: ملائم أثناء الحمل، مع الحرص على عدم تحميل وزن الزوج على بطن الزوجة.



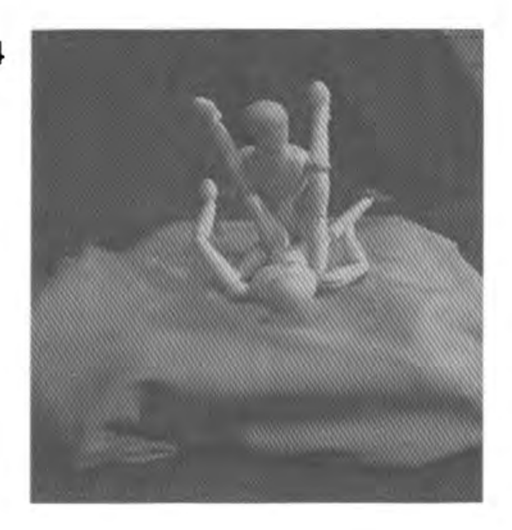
2. الوضـــع الثانـــي: يـــشبه الوضع الأول، غيـــر أن ســـاقي الزوجة مرفوعتان لأعلى.



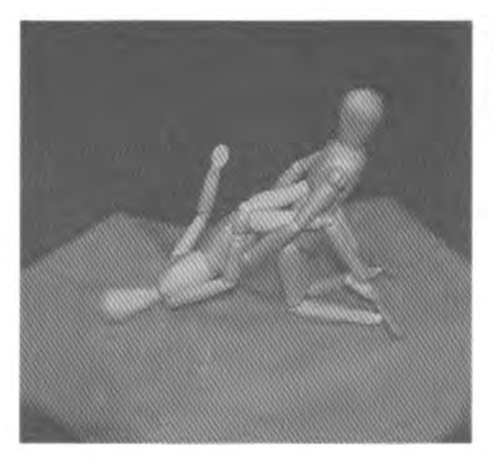
3. الوضع الثالث: يشبه الوضع الثاني، غير أن إحدى ساقي الزوجة فقط ترتفع لأعلى.



4. الوضع الرابع: يكون فيه الزوج للأعلى، وترفع ساقا الزوجة لأعلى، بحيث تستندان عند كتفي الزوج.

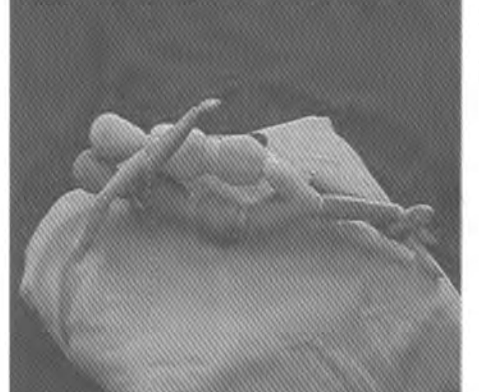


5. الوضع الخامس: تثني فيه الزوجة ظهرها، مع رفع النصف الأسفل لأعلى بمعاونة الزوج.



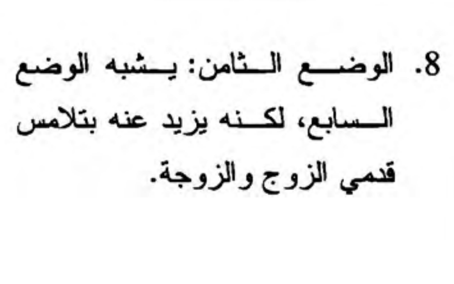
6. الوضع السادس: تقف فيه الزوجة على رأسها، ويقف الزوج فيه على ركبتيه.





7. الوضع السابع: يكون فيه الزوج أعلى الزوجة، مع ضم ساقيها واحتضانه بيديها.

8. الوضع الثامن: يشبه الوضع السابع، لكنه يزيد عنه بتلامس قدمي الزوج والزوجة.





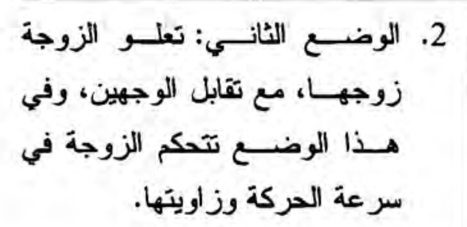
وضع الزوجة أعلى الزوج

فـــي هذا الوضع تكون الزوجة لأعلى، بينما يستلقي الزوج على ظهره، ويمكن أن تعــتمد الــزوجة علـــى ركبتيها وهي تواجه الزوج، كما يمكنها أن تمدد ساقيها، ويمكن للزوجين أيضاً أن يختارا الوضع العكسي الذي تواجه فيه الزوجة ساقي الزوج، وفي هذا الوضـــع تتحكم الزوجة في معدل الحركة وعمق الإيلاج؛ فضلاً عن أنه يتيح إثارة قوية للبظـــر؛ وبالتالي الوصول الأسهل للنشوة عند الزوجة، كما يتيح هذا الوضع حرية كبيرة ليدي الزوجين، وبالتالي حرية الاحتضان، ويمكن للزوجين أن يرى كل منهما الآخر.

ويعتبـــر هـــذا الوضـــع ملائماً جداً أثناء الشهور الأخيرة من الحمل، وكذلك للـــرجال من ذوي البطون المتضخمة، لكنه قد لا يكون مناسباً لمن يريدون حدوث الحمل؛ حيث يتسرب السائل المنوي من مهبل الزوجة.

تنويعات هذا الوضع:

يحتوي وضع الزوجة أعلى الزوج على تسعة أوضاع فرعية، سنعرض لكل منها؛ حيث سيقترن الوصف بالصورة:

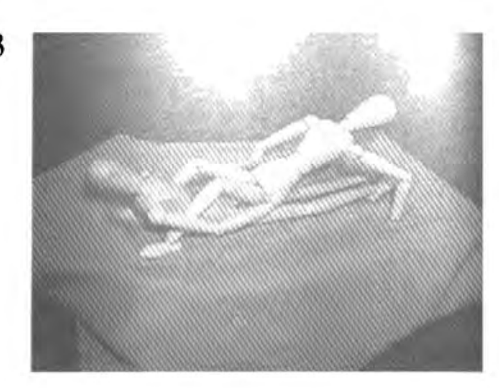


1. الوضـــع الأول (وضع الفراشة): يكـــون الزوج مستلقيا على ظهره، وقدماه مضمومتان وتعلوه الزوجة، مـــع تقابل الوجهين. وهذا الوضع ملائم جداً للزوجة أثناء الحمل.



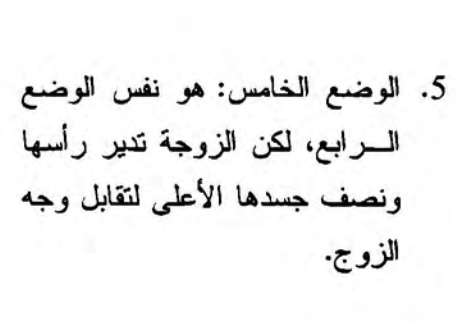
2. الوضـــع الثانـــي: تعلـــو الزوجة زوجهـــا، مع تقابل الوجهين، وفي هـــذا الوضـــع تتحكم الزوجة في سرعة الحركة وزاويتها.

3. الوضـــع الـــثالث: يكـــون بانحناء الـــزوجين فـــي اتجاهين متقابلين، وهو وضع ملائم جداً للزوجة أثناء الحمل.

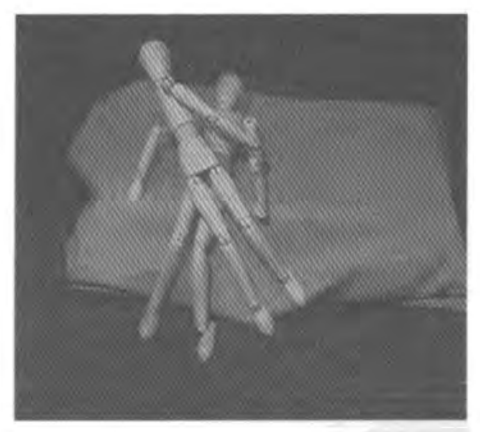




4. الوضـــع الـــرابع: تكـــون الزوجة لأعلـــى، وظهـــرها يقابـــل وجه زوجها.



5. الوضع الخامس: هو نفس الوضع الـــرابع، لكن الزوجة تدير رأسها ونصف جسدها الأعلى لتقابل وجه الزوج.

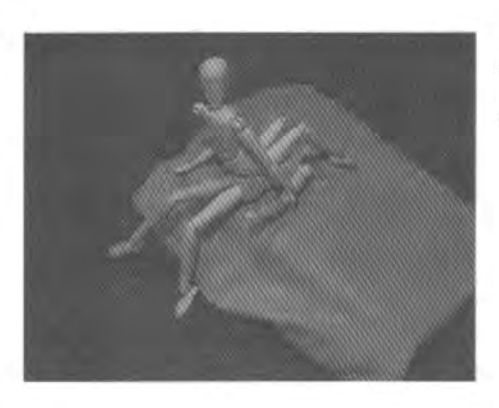




6. الوضع السادس: تكون فيه الزوجة لأعلـــى ووجههـــا لأسفل، ويكون الزوج مستلقيا على ظهره، ورأس كل منهما تجاه قدم الآخر.

7. الوضع السابع: يجلس الزوج على حافـــة الـــسرير، وتستلقي الزوجة على فخذيه.





8. الوضـــع الثامن: يرقد الزوج على الـــسرير، وتجلـــس الزوجة فوقه، وجهها يقابل وجهه.

9. الوضـــع التاســـع: يرقد فيه الزوج علـــى الـــسرير، والزوجة تجلس فوقه، وجهها يقابل قدميه.



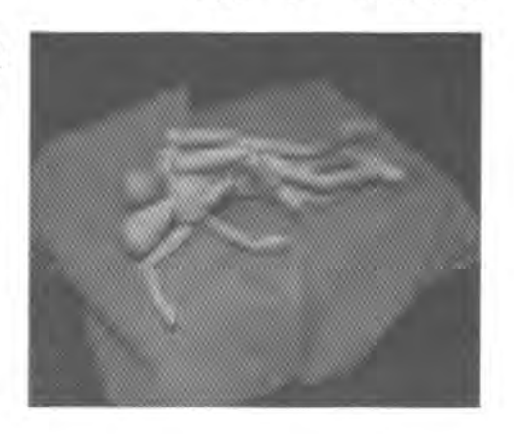
الوضع الجانبي

فـــي الوضع الجانبي – من أوضاع الجماع – يجد الزوج صعوبة في الإيلاج العمــيق، لكــنه بــشكل عام يتيح الحرية الكاملة لأيدي الزوجين لتبادل الاحتضان والقبلات؛ وذلك لتقابل وجهي الزوجين.

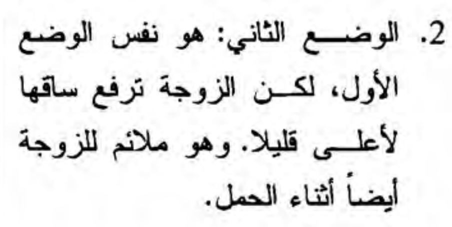
وهذه الوضعية تلائم الأشخاص الذين تستلزم حالتهم الصحية تجنّب الحركات العنيفة، كما أن تفريعات هذا الوضع ملائمة للزوجة أثناء الحمل.

تنويعات هذا الوضع:

يحــتوي هــذا الوضع على خمسة أوضاع فرعية، سنعرض لكل منها؛ حيث سيقترن الوصف بالصورة:



1. الوضــع الأول: يكون فيه الزوج خلف الزوجة والجسدان متلامسان تماماً؛ ما يتيح المزيد من الحميمية. ويعــد مــن الأوضــاع الملائمة للزوجة أثناء الحمل.



2. الوضــع الثاني: هو نفس الوضع الأول، لكــن الزوجة ترفع ساقها لأعلــى قليلا. وهو ملائم للزوجة أيضاً أثناء الحمل.





3. الوضـع الثالث: تكون الزوجة على جانــبها، ويجثو الزوج خلفها على ركبتــيه، ويأتيها في الفرج. وهو وضع ملائم للزوجة أثناء الحمل.

4. الوضـع الرابع: يكون الزوجان فيه على الجانبين، ووجهاهما متقابلان، وتــرفع الزوجة ساقها لأعلى فوق ســاق الــزوج؛ لتــسهيل عملــية الإيلاج.





5. الوضـع الخامس: ترقد فيه الزوجة علــى أحد جانبيها، ويرفع الزوج ساقها العلوية عند كتفه.

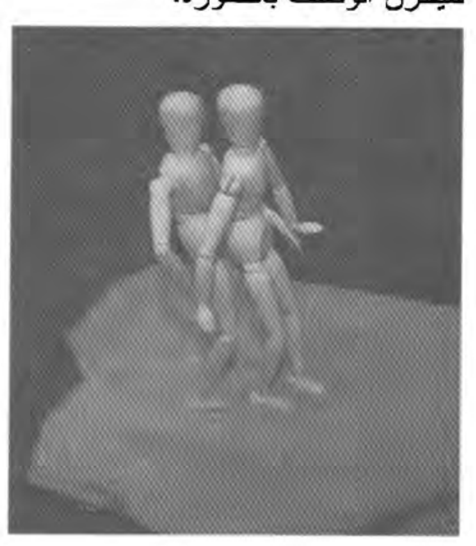
الوضع الخلفي

فــي الوضع الخلفي يحدث الإيلاج في فرج الزوجة وظهرُها يواجه الزوج، ويمكــن أن يحــدث الإدخال الخلفي في أوضاع وأشكال متعددة، منها: أن تستلقي الــزوجة علــى وجههــا، أو أن تعتمد على يديها وركبتيها، أو وهي واقفة منحنية للأمــام ومــستندة علــى أي سطح، ويمكن أيضاً ممارسة الإدخال من الخلف في الوضع الجانبي وظهر الزوجة يواجه وجه الزوج.

وهــذا الوضع يتيح الإيلاج العميق، كما يتيح الحرية ليدي الزوج، ولكنه من أكثر الأوضاع تحجيما لحركة يدي الزوجة، والبعض لا يحب هذه الوضع؛ لأنه لا يتيح الحميمية التي يوفرها تلاقي الوجهين.

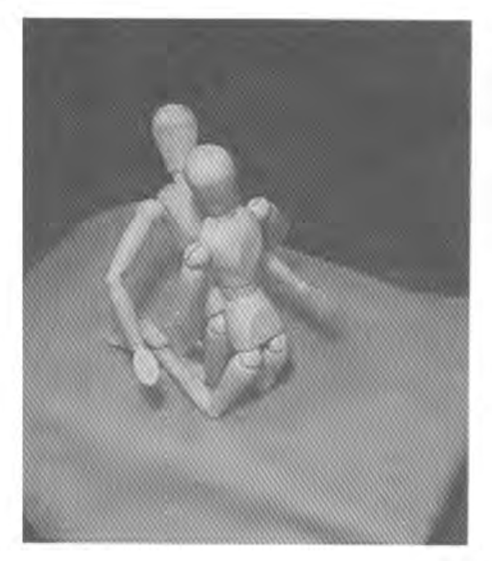
تنويعات هذا الوضع:

يحــتوي هــذا الوضـــع على ستة أوضاع فرعية، سنعرض لكل منها: حيث سيقترن الوصف بالصورة:

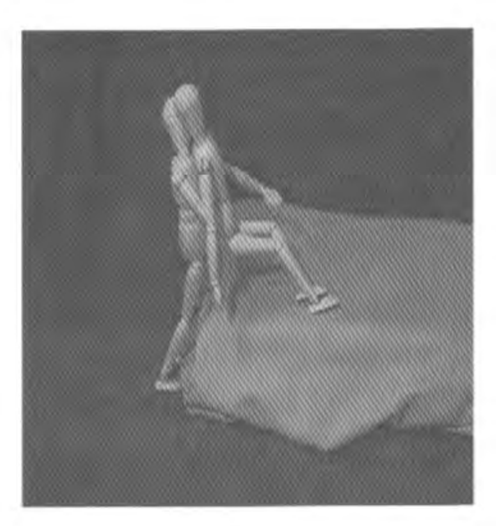


1. الوضع الأول ويتم فيه الإيلاج من الخلف وقوفا، بحيث يكون الزوج خلــف الزوجة. وهو وضع ملائم أثناء الحمل.

2. الوضـــع الثاني: تجثو فيه الزوجة علـــى ركبتيها، ويكون الزوج من خلفهـــا علـــى ركبتيه أيضاً. وهو وضع ملائم للزوجة أثناء الحمل.



3. الوضـــع الثالث: يكون الزوج فيه خلــف الــزوجة، وهي على حافة الفراش.



4. الوضع الرابع: تكون الزوجة جاثية علـــى القدمـــين والركبتين، ويأتيها الزوج من الخلف في الفرج.

5. الوضع الخامس: فهو تحوير بسيط للوضـــع الـــرابع، حـــيث تستلقي الزوجة في وضع مسطح.

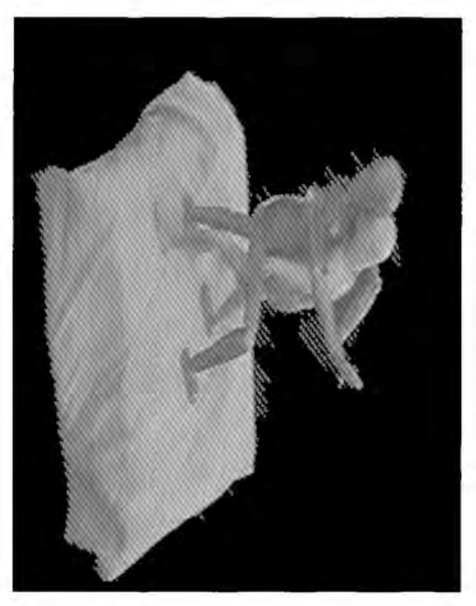




6. والوضع السادس تكون فيه الزوجة علـــى حافة الفراش، والزوج على ركبتيه على الأرض من خلفها.

أوضاع الوقوف





ملاحظات عامة على الأوضاع

يعتمد اختيار الأوضاع المختلفة والمفاضلة بينها على عوامل عدة، من أهمها الملاءمة الجسدية والنفسية. وتتابع الحركات المختلفة المحببة لأي من الطرفين في المـــرة الـــواحدة للجماع يزيد من قوة الترابط بين الزوجين، إذا نظر إليه في إطار العطاء المتبادل.

هـــل هـــناك أوضاع معينة تساعد على حدوث الحمل؟ في الواقع، أي وضع يمكن أن يكون ملائماً لحدوث الحمل، ولكن يفضل تجنّب الأوضاع التي تعلو فيها

الـــزوجة؛ حتى لا يتدفق المني خارج الفرج، أما إذا كان هذا الوضع هو المفضل للزوجين، فعلى الزوجة أن تسارع بالاعتدال فور حدوث الإنزال.

الجماع أثناء الحمل: الهدف هو اختيار الأوضاع التي تقلل من الضغط على الـــرحم، وكذلك التي تقلل من عمق الإدخال، وأفضل هذه الأوضاع هي الأوضاع التـــي تعلـــو فـــيها الـــزوجة (لأنها تتيح للزوجة تحكما في عمق الإيلاج)، وكذلك الأوضاع الجانبية؛ لأنها تعيق الإيلاج العميق.

- الصور من موقع: http://www.sexualpositionsfree.com/

الباب الثالث

معوقات السباحة
في بحور المتعة

مدخل

"لكــل شيء إذا ما تم نقصان".. من هذا المنطلق نقول إن الحياة الجنسية بين الزوجين شأنها شأن أي فعل إنساني آخر، لها من العوامل والأسباب التي تدفع بها إلــى مــزيد مــن الاستمتاع بالسباحة في بحورها، ولها كذلك العديد من العوامل والأسباب التي تجعلك تكتفي بالجلوس فقط على شواطئها، رغم رغبة الشريك في الإبحــار والنهل من لذاتها، فما أشقاه مَن كسر مجذافه! ويا لطول آلامها من فقدت الشراع!

وفــق المعطيات السابقة يتناول هذا الباب أبرز المعوقات التي تحول دون الاســتمتاع الجنسي بين الزوجين، والتي نقر بأن بعضها مرتبط بعوامل نفسية، كــأن يكون الزوج أو الزوجة في كامل صحتهما، إلا أنه لظرف نفسي ما يجد أي منهما أنه نافر من الجنس، أو حتى عاجز عن أدائه بالشكل المعروف عنه، وقــد تكــون المعــوقات التــي تحول دون الاستمتاع الجنسي متعلقة بأمراض فــسيولوجية، كما في العجز الجنسي، والقذف المبكر عند الرجال، وفي البرود الجنسي عند النساء.

الفصل الأول

توتر الأداء والعجز الجنسي
في بدايات الزواج

مـــن أهم المشكلات التي تواجه الزوجين في الأيام الأولى من الزواج حدوث حالة من ضعف الانتصاب المؤقت للزوج، وعادة ما يحدث هذا في "يوم الزفاف"، أو فـــي الأيـــام القلـــيلة التي تليه، وهي مشكلة كبيرة ومتكررة، ورغم كونها حالة بسيطة ومؤقتة إلا أنه من الممكن أن يكون لها آثار نفسية كبيرة على الزوجين إذا لـــم يحسنا التصرف حيالها. وسنحاول في هذا الفصل أن نتعرف على أسباب هذه المشكلة وكيفية التغلب عليها.

ولنـــبدأ حديثنا بتعريف هذا الخلل الجنسي المؤقت الذي يصيب الرجل في بداية الزواج، فنقول: تعارفت البشرية منذ فترات طويلة على تسمية هذا الخلل بالعجـــز الجنـــسي (Impotence)، ولكن التسمية الأدق هي ضعف أو اضطراب الانتـــصاب (Erectile disfunction)، وفـــي هذه الحالات يعاني الرجل من فقدان القدرة على حدوث الانتصاب أو استمراره، وهو ما يعيق عملية الإدخال وإتمام عملـــية الجمـــاع، إن ضعف أو اضطراب الانتصاب ليس له علاقة بفقد الرغبة الجنـــسية، أو فقـــد القدرة على الوصول للقذف أو "الأورجازم"، وكذلك ليس له علاقة بفقد الرجولة، ونحتاج قبل أن نتحدث عن مسببات ضعف الانتصاب إلى أن نتعـــرف على التركيب التشريحي للقضيب، وكذلك على الآليات التي تؤدي إلى حدوث الانتصاب.

تشريح الجهاز التناسلي الذكري

سبق في الباب الأول أن عرضنا للتركيب التشريحي للجهاز التناسلي الذكري فـــي معرض حديثنا عن المعرفة العلمية الجنسية التي يتعين على الزوجين الإلمام بهـــا، غيـــر أننا في هذا الفصل سنعيد شرح تفصيلات التركيب النسيجي للقضيب تحديدا؛ حتى نصل إلى معرفة كيف تحدث عملية الانتصاب، والعوامل التي تؤدي إلى ضعفه، وكيفية علاجه.

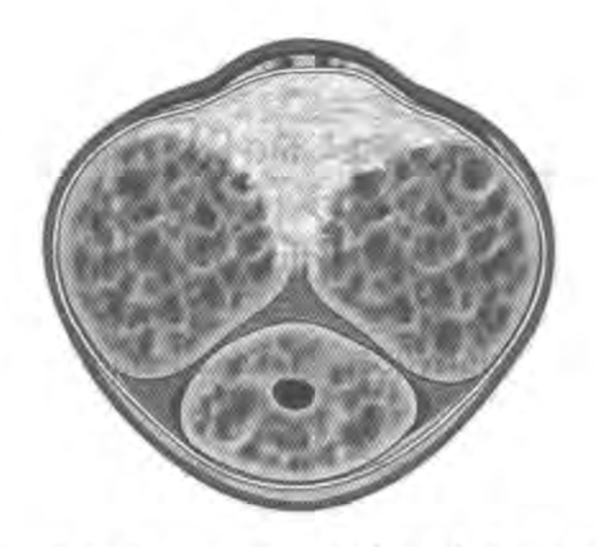
يـــتكون القضيب تشريحيا من الحشفة وجسم القضيب.. وجسم القضيب مكون مـــن ثلاث أسطوانات: اثنان من الأجسام الكهفية، وجسم إسفنجي واحد، والأجسام الكهفية تحتوي على أوعية دموية كهفية واسعة، وتمر قناة مجرى البول من خلال الجسم الإسفنجي، وهذه الأجسام هي المسؤولة عن حدوث الانتصاب.



صورة 1: توضح قطاعا طولياً لجسم القضيب وبه الأجسام الكهفية (بنفسجي)، والجسم الأسفنجي (وردي) والذي يكون الجزء الأكبر من حشفة القضيب، وتمر به قناة مجرى البول (أحمر)[1].

---

(1) www.albionmedical.com/pt=realbig/info.html



صورة 2: توضح قطاعاً عرضياً لجسم القضيب، وبه الأجسام الكهفية (حمراء) والجسم الأسفنجي (أزرق)، والذي يمر به قناة مجرى البول.

http://catalog.nucleusinc.com/enlargeexhibit.php?ID=6910

كيف يحدث الانتصاب

بعد أن استعرضنا التركيب النسيجي للقضيب يبقى السؤال: كيف يحدث الانتصاب؟

من الثابت أن حدوث الانتصاب يحتاج إلى سلامة وانضباط مستويات الهرمونات، وسلامة الأجهزة العصبية المختلفة، والأوعية الدموية، والصحة النفسية والعقلية التي تسيطر على كل هذه العمليات الحيوية.

والوصول للانتصاب والمحافظة عليه يحتاج إلى أربع محطات متوالية: المخ (الجهاز العصبي المركزي)، والأعصاب الطرفية التي تتصل بالقضيب، والشرايين التي تحمل الدم إليه، والأوردة التي تمنع خروج الدم من القضيب في أثناء الانتصاب.

والعوامل العاطفية والنفسية تؤثر على المخ محدثة نوعاً من ضعف الانتصاب النفسي، وهو ضعف طارئ ومؤقت ووقتي، ويمكن التخلص منه عندما تتغير الظروف المحيطة بالإنسان والتي تسبب له التوتر والقلق أو الإحباط.

وتبدأ عملية الانتصاب من المخ، وتشمل الأجهزة العصبية والأوعية الدموية، وتلعـــب الموصلات العصبية دوراً أساسياً في هذه العملية، وهذه الموصلات تشمل الإبينيفرين، والأستِيَل كولين، والنيتروز أوكسيد.

تدفع المثيرات الحسية الجنسية المستقبلة من حواس السمع والشم والبصر واللمس، أو المثيرات النفسية، الأعصاب لإرسال رسائل للأوعية الدموية، وهو مـــا يـــؤدي إلى انبساط في عضلات هذه الأوعية الدموية وتدفق الدم بقوة إلى أنسجة الانتصاب (الأجسام الإسفنجية والكهفية)، ولا بد أن يبقى الدم داخل هذه الأوعية حتى يستمر الانتصاب، لذلك يتسبب ارتفاع ضغط الدم داخل القضيب، وانـــتفاخ الأنسجة الكهفية والإسفنجية، في الضغط على الأنسجة الليفية المحيطة بأنـــسجة الانتـــصاب؛ وهـــو مـــا يضغط على الأوردة ويعيق تدفق الدم خارج القـــضيب، ويؤدي إلى حدوث الانتصاب الكامل، ويختفي الانتصاب عندما يقل تركيـــز "النيتـــروز أوكسيد"، والمواد الأخرى بعد حدوث "الأورجازم" والقذف، وهـــذا يـــؤدي إلى انبساط العضلات، وفتح الأوردة، وتدفق الدم خارج الأجسام الكهفية والإسفنجية.

وأيـــة مشاكل تعترض هذه التفاعلات بين الأعصاب والأوعية الدموية تؤدي لمـــشاكل في الانتصاب، ومن المشاكل المزمنة: ارتفاع ضغط الدم وداء السكري، وارتفاع دهون الدم، والتدخين.

أسباب ضعف الانتصاب

ضعف الانتصاب يعتبر واحداً من أهم الاضطرابات التي تعيق الحياة الجنسية السوية بين الزوجين.

أســـباب ضعف الانتصاب كثيرة جداً ومختلفة، ومعظم الحالات (حوالى 80%) تنـــتج من أسباب عضوية: مثل داء السكري، وتصلب الشرايين، وأمراض العمود الفقري وغيرها، والـــ 20% الباقية تنتج من أسباب نفسية، هذه المجموعة هي التي تعنيـــنا هنا في بدايات الزواج؛ حيث يصاب الكثير من الأزواج في ليلة الزفاف أو فـــي الأيـــام التي تليها بما يعرف "بتوتر الأداء Performance anxiety"؛ حيث يتسبب

القلق من عدم القدرة على إتمام العلاقة الجنسية أو فقد الثقة بالنفس، وعدم الرضا عن صورة الجسد (حجم القضيب مثلاً) في حدوث حالة من ضعف الانتصاب المفاجئ والمؤقت، وهذا الضعف قد ينتج من أسباب تتعلق بالعريس أو العروس، أو لأسباب اجتماعية.

أولاً: أسباب عند الرجل:

تنقسم العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بضعف الانتصاب عند العريس – ليلة الدخلة أو بعدها بأيام – إلى قسمين من العوامل، بعضها يبدأ قبل يوم الزفاف، والآخر يكون ليلة الزفاف نفسها.

فبخصوص ما هو قبل يوم الزفاف نجده راجعاً إلى الأيام التي تسبق يوم الزفاف، وهي أيام تعب وإرهاق، خاصة أن الكثير من مستلزمات العرس يتم إنجازها في آخر الأيام؛ وهو ما يؤدي إلى حدوث إرهاق للعريس.

قد يسمع العريس من بعض أصدقائه عن الفشل في الليلة الأولى، وذلك لأنه "مربوط" أو غير ذلك مما يوتر الأجواء، ويجعل الأمر الفطري الطبيعي مثل الامتحان الصعب؛ مما يزيد من القلق، وبذلك يضعف الانتصاب، وتفشل المحاولة الأولى، مما يوحي للعريس بأنه عاجز، ويستسلم لذلك، ويزيد الضعف يوما بعد يوم، ونادراً ما نجد أسباباً حقيقية عند الشاب تؤدي إلى الضعف، مثل ارتفاع هرمون الحليب (البرولاكتين)، أو نقص الهرمون الذكري (التستوستيرون)، وهنا نؤكد مرة أخرى على أهمية استشارة الطبيب دون تردد أو حرج.

أما عن الأسباب المتعلقة بيوم الزفاف، فيكون السبب الرئيس للفشل فيها هو الجهل بكيفية المعاشرة من قِبَل الزوجين؛ وهو ما يؤدي إلى فشل المحاولة الأولى، ويزداد الضعف في المحاولات التالية؛ بسبب القلق الزائد وفقد الثقة بالنفس.

ثانياً: أسباب عند المرأة:

السبب الرئيسي الذي يتكرر – إذا كانت العروس هي السبب – هو خوفها؛ وهو الأمر الذي يؤدي إلى عدم تعاونها مع عريسها في هذا الأمر، وذلك لجهلها

بابجـــديات الثقافة الجنسية، وعدم توعيتها بالقدر الكافي بهذه الامور من قِبل امها، التي قد تكون معلوماتها غير سليمة أيضاً.

ويمكنـــنا القـــول بـــأن سكوت الأمهات عن الحديث مع بناتهن في هذا الأمر وتبصيرهن به هو سيد الموقف وفق الثقافة العربية، وما يحدث أنهن يتركن بناتهن للخـــيال البـــريء المليء بتصورات خاطئة بخصوص العلاقة الجنسية، فضلاً عن تركهن أسيرات لثرثرة الصديقات اللاتي يزعمن الدراية.

قـــد يكـــون خوف الزوجة شديداً لدرجة أنها لا تسمح للزوج بالاقتراب منها، وتتقلص عضلاتها، وتصرخ كلما اقترب منها (تشنّج الفرج المهبلي الأولي)، وهي حالـــة معـــروفة نتيجة الحساسية الزائدة المصاحبة بالألم والخوف، وفي مثل هذه الحالة نجد أن الزوج هو الذي يزور الطبيب؛ حيث إنه لم يستطع الدخول بزوجته، وحيث إن هذا الفشل كافٍ لإحباط الرجل في المحاولات التالية.

ويوجد سبب آخر يتكرر، وهو زفّ العروس لعريسها في أيام الدورة الشهرية "أثـــناء الطمـــث"، ولذلك تكون المشكلة أن العريس لا يستطيع الدخول بها إلا بعد انتهاء هذه الأيام.

ثالثاً: عوامل اجتماعية:

أمـــا بخصوص الأسباب الاجتماعية التي تؤدي للضعف الجنسي عند الزوج، فـــنجد أن أبـــرزها مـــتعلق بـــبعض العادات المرتبطة بالاطلاع على دم البكارة، والمـــباهاة به، والزيارة الأسرية الجماعية في يوم الصباحية، وهو ما يضع تحدياً أمـــام الـــزوجين، ويمـــثل ضـــغطاً على أعصابهما، رغم أن الأمر لو ترك بشكل طبيعـــي، وأخذ يوماً أو يومين حتى يألف الزوجان بعضهما ويتعرفا بالتدرج على جسديهما، فلن تكون هناك مشاكل، وبذا نترك المساحة والوقت - لمن يحتاجهما - كي يأنس الزوجان بعضهما البعض، ويصلا إلى كمال السكن في مودة ورحمة.

ويتـــرتب على إصابة الزوج بالضعف الجنسي في بداية الزواج - لأي سبب مـــن الأسباب التي عرضنا لها تواً - تأثيرات اجتماعية خطيرة على صعيد علاقته بزوجته.

فعـــندما يحدث هذا الضعف في بدايات الزواج - مع غياب الوعي الصحيح والتواصـــل الـــسليم بـــين الـــزوجين، وخصوصا لو انتشر الخبر وذاع بين الأهل والأصـــدقاء - يـــشعر الزوج بالمهانة، والعجز، وفقدان الثقة بالنفس، واليأس من إتمام عملية الإيلاج في المرات القادمة، ويزداد القلق والتوتر؛ وبالتالي يدور الزوج فـــي دائرة مفرغة من التوتر والقلق المؤدي للفشل، والباعث على مزيد من القلق والتوتر.

وفي الوقت نفسه تعاني الزوجة من عدم قدرتها على فهم واستيعاب ما يحدث حـــولها، وتخشى أن تتكلم، ولا تحتمل الصمت، ويتردد التساؤل الحائر في جنبات نفـــسها: هـــل خـــدعها زوجها؟ هل كان يعلم بعجزه ولكنه أخفى عنها؟ وإلى متى ستتحمل هذا الوضع؟

ولأن الزوج بعد عدة محاولات فاشلة يحاول تجنّب تكرار تجربة الفشل، فإنه يبـــتعد عنها؛ وبالتالي تشعر أنه لا يرغب فيها ولا يحبها، فتفقد الرغبة في العلاقة الجنسية، وتتوتر العلاقة بين الزوجين.

أساطير شائعة حول ضعف الانتصاب

كانت مجتمعاتنا - وما زالت - تعتبر الذكورة مرادفة للرجولة، أوهي تعبير عن القوة والرخاء والسيطرة أو العلو؛ وبالتالي فأية مشكلة في القدرة الجنسية تعني فقد الرجولة.

ولعـــل الأمـــثلة التـــي سنسوقها الآن تمثل بعضا من الأساطير الشائعة حول اضطراب الانتصاب:

الأسطورة الأولى: "الرجل الحقيقي لا يعاني من اضطراب الانتصاب"، وهذه مقولة غير حقيقية؛ فكثير من الرجال يعانون من اضطرابات مؤقتة في الانتصاب، والدراســـات تـــشير إلى وجود أعداد كبيرة جداً من الرجال تعاني من هذه المشكلة وتطلب لها العلاج (150 - 300 مليون في جميع أنحاء العالم)، وهذه النسبة تمثل قمـــة جبل الجليد؛ لأن الدراسات تؤكد أيضاً على أنه لا يطلب العلاج إلا حوالى 2 من 10 ممن يعانون من المشكلة بالفعل.

الأسـطورة الثانية: "اضطرابات الانتصاب منشؤها نفسي"، وهي مقولة غير صحيحة؛ حيث إن العوامل النفسية تساهم في حدوث حوالى 20% فقط من حالات ضـعف الانتصاب، أما باقي الـ 80% فتعود لأسباب عضوية، وفي هذه الحالات تحـدث المشاكل النفسية، مثل القلق والتوتر، وفقد الثقة بالنفس؛ نتيجة للاضطراب العضوي.

والأسـباب العضوية المؤدية لضعف الانتصاب كثيرة: نذكر منها على سبيل المـثال: داء الـسكري المـزمن، والتـسرب الوريدي الأولي أو الثانوي، وزيادة مستويات هرمون الحليب، أو نقص هرمون (التستستيرون)، مع تناول الأدوية التي تؤدي إلى ضعف الانتصاب، ومن الأساطير الشائعة في هذا الصدد أن التهاب غدة البروستاتا يؤدي إلى ضعف الانتصاب، والواقع أن التهاب البروستاتا لا يؤدي إلى مـشاكل فـي الانتصاب إلا إذا كان الالتهاب حاداً وشديداً جداً، ما يؤدي إلى آلام مصاحبة للانتصاب.

الأسـطورة الثالثة: "اضطراب القدرة الجنسية يحدث كنتيجة حتمية مع تقدم العمـر"، وهـذه المقولة أيضاً غير صحيحة، والمشكل فقط أن تقدّم العمر يصاحبه الكثيـر من الأمراض العضوية التي تؤدي إلى اضطراب القدرة على الانتصاب، ومـنها داء السكري، وضغط الدم، وتصلب الشرايين وأمراض القلب، والكثير من الأدويـة التـي تـستخدم فـي عـلاج هـذه المشاكل يمكن أن تساهم في حدوث الاضطراب.

الأسـطورة الـرابعة: "لا يـوجد علاج لضعف الانتصاب"، وهو كلام غير صـحيح؛ لوجود الكثير من الوسائل التي تساعد المريض على التغلب على مشكلته (ومنها العلاجات الدوائية والجراحية).

الأسـطورة الخامـسة: "ضـعف الانتصاب هو مشكلة الرجل وحده": وهذه المقـولة غيـر صحيحة أيضاً؛ لأن ضعف الانتصاب المصحوب بإنكار المشكلة، وعـدم التواصـل بين الزوجين، يؤدي إلى توتر العلاقة بينهما، ويترتب على هذا حدوث الاكتئاب والقلق، وفقد الثقة بالنفس عند طرفي العلاقة.

وتجـنب الزوج للممارسة الجنسية حتى لا يشعر بعجزه يجعل الزوجة تشعر

أنهــا غير محبوبة وغير مرغوب فيها ولا تتمتع بالإثارة الكافية؛ وبالتالي ضعف الانتصاب مشكلة الزوجين، وليس الرجل وحده.

الأســطورة السادسة: "ضعف الانتصاب يعتبر مشكلة خاصة جداً، ويجب ألا تــناقش مــع أي مخلوق على وجه الأرض، وعلى الرجل أن يكتم سره داخله ولا يــبوح بـــه لأحد": وهذه المقولة خاطئة؛ لأن ضعف الانتصاب يعتبر عرَضاً كأي عــرَض آخر لمجموعة من الاضطرابات والأمراض النفسية والعضوية، وإدراك وجــود وأبعاد المشكلة يساعد الطبيب على التعرف على مسبباتها ووصف العلاج الملائم.

الأســطورة الــسابعة: "الرجل يعرف كل شيء عن الجنس ومشاكله"، وهي مقولة يؤكد الواقع دوماً عدم صحتها؛ حيث يحدث الكثير من المشاكل؛ كنتاج لعدم فهــم طبــيعة وميكانيــزمات العلاقة الجنسية، حيث يتصور الكثيرون أن ممارسة العلاقـــة الجنسية من السهولة بمكان، مما يجعلهم يحجمون عن التماس المعلومات الطبية والعلمية الموثقة من مصادرها الصحيحة.

الأســطورة الثامــنة: "الــرجال دائماً يريدون المعاشرة الجنسية، وهم دائماً مــستعدون وراغبون وقادرون على هذه الممارسة"، وهذه النظرة للرجل التي تؤكد علـــى أنـــه وحـــده المسيطر على العلاقة تؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية والجنـــسية والفسيولوجية لدى الكثير من الرجال، فالعلاقة الصحية لا بد أن تتميز بالمـــشاركة العادلة بين الزوجين، مع تواصل جيد واحترام لمشاعر واحتياجات كل طرف.

ومـــن الشائع أن تتفاوت الرغبة الجنسية بين الزوجين مع الوقت، ومع تغيّر الظروف النفسية والحياتية.

ومـــن هـــنا يمكننا القول إنه يمكن أن يكون لأحد طرفي العلاقة احتياج أكثر مـــن احتــياج الطرف الآخر، وكل هذه المشاكل يمكن أن تحل بالمناقشة والحوار؛ بحـــيث يتفهم كل من الزوجين احتياجات شريكه؛ بما يضمن علاقة جنسية صحية وسعيدة.

علاج ضعف الانتصاب

أولاً: علاج ضعف الانتصاب الناتج عن توتر الأداء:

بدايـــة علاج ضعف الانتصاب - الذي يحدث في أيام الزواج الأولى وبدون أســباب عــضوية - يكمــن فـــي التخلص من القلق والتوتر، عن طريق الشرح والتوضيح واكتساب المعلومات المنضبطة من مصادرها الصحيحة.

فعلـــى الـــزوجين أن يدركا أنه لا يوجد أي داع للاستعجال، فالحياة أمامهما ممتدة، والضعف وقتي، ويمكن علاجه ببعض الوسائل البسيطة، ويفضل ألا يحدث تـــدخل مـــن أهـــل الطرفين بأية صورة، وأن يظلا في خلفية الصورة، وأن يتركا الزوجين ليحلا مشاكلهما بمفردهما، أو بمساعدة المتخصص، الذي يقوم بدوره في تطمين العروسين، أو في وصف بعض المهدئات، ويمكننا عرض بعض الإرشادات لمن يعاني من ضعف الانتصاب في النقاط التالية:

- تجـــنب تعاطـــي أية أدوية ومنشطات دون استشارة الطبيب المتخصص؛ لأن الكثيـــر مـــن هـــذه الأدويـــة المتداولة يمكن أن تسبب الكثير من المشاكل إذا استخدمت بجرعات غير منضبطة أو في غير موضعها.
- استـــشارة متخـــصص أمراض الذكورة للتأكد من عدم وجود أسباب عضوية للمـــشكلة، وممـــا يساعد على استبعاد الأسباب العضوية حدوث الانتصاب في أثناء النوم وفور الاستيقاظ.

  ويمكـــن لطبـــيب أمـــراض الذكورة أن يتابع الزوجين في التدريبات الجنسية التالية، ويمكنه أن يصف بعض العلاجات المهدئة.
- التدريـــبات الجنسية التي ابتكرها العالمان "ماسترز وجونسون"، وتسمى نقطة الإحساس أو "Sensate Focus"، وتعتمد هذه الطريقة على رفع الوعي بإحساسات الجـــسد عـــند طرفـــي العلاقـــة، بعـــيداً عـــن أي ممارسات جنسية في فترة العلاج.

وفتـــرة العـــلاج هـــذه تتيح للزوج أن يهدأ؛ لأنه غير مطالب بإتمام العملية الجنـــسية؛ مـــا يعيد له الثقة في قدراته على الأداء، وتتيح للزوجين التعرف على

خريطة مناطق الإحساس في جسد الآخر، وتتيح أيضاً تواصلاً أكثر حميمية ودفئاً، يمكِّن كلا الزوجين من فهم لغة الآخر العاطفية والجسدية، ولا بد أن تسير التدريبات بالخطوات التالية، مع تجنّب أية مخالفة:

- مهمّ جداً إعداد المكان والجو المناسبين للتدريبات؛ وهو ما يساعد على التركيز؛ وذلك بالحرص على إغلاق المكان، والحرص على توافر الوقت الكافي، والإضاءة الخافتة (أو أضواء الشموع) التي تساعد على التركيز وتقلل من حدة التوتر.

والعلاج ينقسم إلى عدة مراحل، تستمر كل منها حوالى أسبوعين، وهي كالتالي:

- المرحلة الأولى من التدريبات: ويتم فيها تحسس كل طرف من الطرفين لجسد الآخر - من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين - بالتبادل، أو فلنقل هو نوع من المساج أو التدليك لكل أجزاء الجسم - ويمكن أن يتم الاستعانة بسائل مرطب في عملية التدليك هذه - مع تجنّب المناطق الجنسية تماماً، ومع تجنّب محاولة إتمام عملية الاتصال الجنسي؛ لأن أية محاولة لفعل ذلك تعيق عملية العلاج، وتعيدنا إلى الدائرة المفرغة من جديد، وعلى الطرف المستقبل لعملية التدليك أن يقود المدلّك ويوجّهه لما يمتّعه من طرق اللمس ومناطقه.
- المرحلة الثانية من العلاج: وفيها يتم عمل جلسات التدليك المتبادل مثل المرحلة الأولى، ولكن التدليك في هذه المرحلة يشمل المناطق الجنسية والثديين، ومرة أخرى بدون أي محاولة للإيلاج.
- المرحلة الثالثة: وفيها يتم التقاء الختانين - مع أو بدون إيلاج - بغض النظر عن حالة الانتصاب، على أن تعلو الزوجة زوجها، وبذلك تكون هي المسيطرة على الوضع.

وبانتهاء هذه المراحل سيصبح الزوجان أكثر قدرة على التواصل معاً، وسيكتسب الزوج الثقة في قدرته على الانتصاب، ولن تكون هناك مشكلة - بإذن الله - في إتمام عملية الجماع.

وتعتمد فكرة هذه الطريقة العلاجية - كما ذكرنا من قبل - على التركيز على

الاستمتاع بأحاسيس اللمس، مع صرف الذهن عن التفكير في أي أمر آخر، والتركيز على اللحظة الحالية بما فيها من متعة، وصرف الذهن عن التفكير في الماضي بما يثيره من كآبة، وعن المستقبل بما يشوبه من قلق.

وكل طرف في هذه العلاقة مسؤول عن نفسه؛ فليطلب ما يمتعه، ويطلب من الآخر تجنّب ما يضايقه أو يؤلمه.

ثانياً: علاج ضعف الانتصاب الناتج عن أسباب عضوية:

هناك العديد من طرق العلاج، والتي تهدف جميعاً إلى أن يزيد تدفق الدم إلى العضو الذكري، وجدير بالذكر أن اختيار العلاج المناسب لكل حالة لا بد أن يتم تحت إشراف طبي، ومن هذه الطرق:

1. الفياجرا: وهي الحبة الزرقاء التي يعرفها الجميع الآن، لما صاحب إنتاجها من ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر، إذا لم يتم الفحص اللازم للمريض قبل تناولها.
2. اليوهمبين أو (الجينزنج الكوري الأحمر): وهي مواد ذات فعالية في بعض الحالات، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.
3. الحقن الموضعية.
4. تحاميل صغيرة تعطى عبر مجرى البول.
5. الأجهزة المساعدة: وهي نادرة الاستخدام الآن، وقد نحتاجها في حالة فشل الوسائل الأخرى.
6. في حالة وجود خلل في الهرمونات المسؤولة عن عملية الانتصاب يكون العلاج بتعديل هذا الخلل.
7. في حالة تناول الأدوية التي لها تأثير سلبي على الانتصاب، فمن الضروري سؤال الطبيب عن بدائل لهذه الأدوية.

الاستمناء وضعف الانتصاب

من الأمور التي تؤرق أعداداً غفيرة من الشباب الذين أدمنوا ممارسة العادة السرية مسألة ضعف الانتصاب، وهو الأمر الذي يسبب لهم هواجس كثيرة.

ولعل قراءة هذه الشكوى التي ارسلها احد الشباب لصفحة مشاكل وحلول للشباب بشبكة "إسلام أون لاين" توضح إلى أي مدى يتم الربط بين العادة السرية وضعف الانتصاب.

تقول الشكوى: "أنا فتى أبلغ السابعة عشرة من عمري، أمارس العادة السرّية منذ أن كنت في الثالثة عشرة.. صرت أمارسها كل يوم حتى أدمنتها، كان الانتصاب عندي طبيعيًا جداً، ولكن مع مرور الوقت لاحظت أن قضيبي لا ينتصب بشكل جيد، ويبدو ضعيفاً وشبه مرتخ، وكنت في السابق أشعر بحرقان في البول، أما الآن فلا أشعر، فهل هذا يعني عدم قدرتي على الإنجاب مستقبلاً؟ أرجو أن أجد حلاً طبيعيا؛ حيث إنني لا أريد أن أزور الطبيب. أيضاً لدي شعور عندما أمارس العادة السرية، بأنني لا أحب أن تكون لي زوجة تقبّلني أو تداعبني؛ لأنني لا أشعر إلا بلذة حركة القضيب، وإخراج السائل المنوي. فما أخافه الآن: هل ماتت طبيعتي الجنسيّة؟ وهل سأعود طبيعيًا وأمارس الجنس مستقبلاً مع زوجتي بكل متعة؟ وهل سيشفى قضيبي من ضعف الانتصاب بعد العشرين عاماً؟ أم أني انتهيت؟ أخشى أن أكون قد أصبت بسرطان - لا سمح الله.. أنا خائف جداً.. أفيدوني أرجوكم.. وأرجو أن أكون قد أفدتكم بكل المعلومات، مع العلم أنني لدي رغبة قوية في ترك هذه العادة الملعونة، وقد تركتها بالفعل منذ بضعة أسابيع، وأرجو من الله العفو والمغفرة... ولكم جزيل الشكر".

ورداً على هذه الرسالة، قال الدكتور عمرو أبو خليل - من فريق الحلول، بموقع إسلام أون لاين.نت: "إن طبيعتك الجنسية لم تتغير، ولكنك تعودت على صورة معينة من المتعة نتيجة للعادة السرية، وبمجرد الإقلاع عنها، ثم الممارسة الجنسية الطبيعية من خلال الزواج بإذن الله، فستسير الأمور بطريقتها المعتادة. وفي الوقت الحالي، لا يمكن تشخيص الضعف الجنسي، أو ضعف الانتصاب؛ لأنه يمكن أن يكون ناتجاً عن الإحساس بالذنب نتيجة ممارسة العادة السرية، أو نتيجة أوهام عن الآثار الجانبية للعادة السرية، والتي يبدو أن بعضها قد وصل إليك.. ولا ندري ما الذي أدخل السرطان في الموضوع؟!

والعادة السريه هي ممارسه جنسيه شائعه بين الشباب يكثر اللغط حولها فقهيا وطبـــياً، ويبدو أن تأثيرها يتفاوت من شخص لآخر جسمانياً ونفسياً. والدوافع إلى ممارســـة العـــادة السرية متنوعة، من حب الاستطلاع والاستكشاف، إلى محاولة "الاكـــتفاء الذاتـــي" لعدم وجود شريك، إلى تسكين الشهوة الثائرة ناراً مشبوبة في العقل والجسم.

ويـــشيع إدمـــان "العادة السرية" في أوساط البالغين من غير المتزوجين، وإذا مـــرت فتـــرة العشرينيات من العمر دون تورط في هذا الإدمان، فإن ذلك التورط يـــصبح أصعب في السنوات التالية؛ لأن الشهوة تختلف، والاهتمامات تزداد، وإن كانت تستمر إدماناً لدى بعض المتزوجين.

وأكدت جميع الدراسات الحديثة، والتي أجريت في هذا الشأن أن أية ممارسة جنـــسية غير الجماع الكامل المشبع مع المرأة الحلال "الزوجة" يؤدي إلى مشكلات نفسية وجنسية، تتدرج من القلق والتوتر، وتصل إلى العجز الجنسي النفسي الكامل أحياناً.

والمـــشكلة في ممارسة "العادة السرية" تظهر في آثارها على المدى المتوسط والبعـــيد، فهـــي تسكين مؤقت وخادع للشهوة، وهي في الوقت ذاته تدريب مستمر ومنظم على إشباع جنسي غير المنشود؛ إذن، فالعادة السرية تخلق مشكلة من حيث تـــريد أن تقـــدم حـــلا! ولكـــن ماذا يفعل الشباب في هذه الطاقة التي تملأ جسده، والخـــيالات التي تداعب ذهنه؟ هذه الطاقة هي طاقة النمو، وطاقة النضج، وطاقة الحياة.

والحياة ليست جنساً فقط! صحيح أن الجنس يمثل موضوعاً مثيراً في مرحلة الشباب بخاصة – وهذا أمر طبيعي يتفق مع هذه المرحلة العمرية – لكنه ينبغي ألا يكون الاهتمام الأوحد.

وإذا كـــنا نـــرى أن المصادرة على الاهتمام بالجنس في هذه السن أمر غير صـــحي، وغيـــر إنـــساني، فإننا أيضاً نرى أن هذا الاهتمام ينبغي أن يأخذ أشكالاً واعـــية تـــشمل المعرفة العلمية بدلا من الجهل المستشري، كما نرى أن الإقتصار على الجنس اهتماماً يشغل كل التفكير أمر غير سوي من ناحية أخرى.

الفــراغ هو عدونا الأول؛ فلا ثقافة هناك، ولا رياضة، ولا فنون، ولا علوم، ولا آداب ولا هــدف للحياة ولا وجهة.. والنتيجة تمحور كل طاقات الشباب حول الجنس، وبشكل بدائي فج.

وتــبدأ ممارسة العادة السرية عند الشباب كنتاج للضغط النفسي والجنسي في سن ما دون العشرين غالباً، ومع غياب الاستطاعة الاقتصادية للزواج. يبدأ الشباب فــي ممارســة الاســتمناء كحل وسط - في تصوره - بين الكبت والعلاقات غير المــشروعة، لكــن الممارسة تتحول إلى عادة، والعادة تصبح تعوداً، وهو ما يشبه الإدمان الذي يستمر أحياناً لما بعد الزواج.

والمــشكلة الكبــرى في العادة السرية هي في آثارها النفسية بعيدة ومتوسطة المدى؛ لأن الآثار العضوية سهلة المعالجة بالتغذية والفيتامينات.

والمــشكلة النفــسية تنــتج عن وجود حلقة مفرغة تتكون - مع الوقت -من خطــوات، تــبدأ بالإثارة الجنسية بمشاهد معينة، أو بخيالات ذهنية في الأشخاص أصــحاب الخــيال الجامح.. هذه الإثارة تحدث نوعاً من التوتر النفسي، والاحتقان الدمــوي في الحوض، وأعضاء الحوض التناسلية والبولية جميعاً، ومن الطبيعي، فــإن تخفيف هذا التوتر والاحتقان يتم عبر الممارسة الجنسية المشبعة مع الزوجة، ولكن في حالة التعود على الاستمناء، فإن الجماع مع الزوجة لا يكفي، بل وأحياناً لا تحــدث لذة جنسية حقيقية إلا عبر ممارسة العادة، وفي بعض الحالات يمارس الرجل العادة السرية أمام زوجته، أو في الفراش؛ لتحقيق لذته "البديلة"!!

وتعقــب الممارســة فترة من الراحة النفسية والجسمانية قد تطول أو تقصر، وتــبدأ بعدها مرحلة الشعور بالذنب، وتأنيب الضمير، وتستمر حتى حدوث عملية إثــارة جنــسية جديــدة كافية لتراكم الشعور بالتوتر والقلق والاحتقان، ثم تحدث الممارسة فالراحة.. وهكذا، ويكون العلاج بكسر هذه الحلقة المفرغة.

لقد ذهب بعض الفقهاء إلى أن الاستمناء أفضل من الزنا، والعفة خير منهما، ووصــية الرســول (صــلى الله عليه وسلم) الخالدة هي: "من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء"، والصوم لغة الامتناع، وهو هنا ليس الامتناع عن الطعام والشراب فحسب،

بــل عــن كل مثير ومهيّج، ومن ثم صرف الاهتمام إلى أمور أخرى، ولا بد أن يحــدث مــع هــذا الامتــناع استثمار لطاقة الشباب، فالطاقة البدنية في حاجة إلى اســتثمار في أنشطة تبني الجسم الصحيح وتصونه، والطاقة الذهنية في حاجة إلى اســتثمار فــي أنشطة تشبع حاجات العقل، والطاقة الروحية في حاجة إلى استثمار بالعبادة وغيرها.

الأفلام الفاضحة وضعف الانتصاب

ومــن الموضوعات الأخرى التي تتسبب في شعور الكثير من الشباب المقبل علــى الزواج بضعف الانتصاب مشاهدتهم للأفلام والصور الإباحية المنتشرة في بعض الفضائيات أو على شبكة الإنترنت.

ولــنطالع معــاً هذه المشكلة التي أرسلها أحد الشباب لصفحة مشاكل وحلول بــشبكة (إســلام أون لاين)؛ فهي تختزل إلى حد بعيد المشكلات التي يتعرض لها الشباب الذي يترك نفسه فريسة لهذه الأفلام الإباحية.

يقــول الــشاب فــي مشكلته: "أبلغ من العمر 26 عاماً، لا أعرف أين البداية الحقيقية لتلك المشكلة، غير أني سأبدأ حكايتي منذ أن كان عمري 19 سنة، في هذه الــسن احــتجت فــي دراســتي إلى جهاز كمبيوتر واشتريت كمبيوترا، وأوصلته بالإنتــرنت، ومــن حــديث زملائي في الجامعة علمت بوجود مواقع جنسية على الإنترنت، وبالرغم من حرصي على الصلاة في المسجد – جميع الصلوات – بما فــي ذلك صلاة الفجر، وبالرغم من تديّني وحرصي على معاملة أهلي وجميع من أعرف معاملة إسلامية حسنة، إلا أنني في لحظة انفردت بجهاز الكمبيوتر، وبدأت تصفّح مواقع فيها نساء عاريات.. تبت وندمت على ما فعلت، ودعوت الله بالمغفرة والهدايــة، إلا أنــي فــي لحظة ضعف أخرى عدت لمشاهدة تلك المواقع، وأعود وأتــوب.. وهكذا، في حلقة مفرغة. وتطور الأمر على مر السنين وتبدلت الصور العاريــة بصور ممارسات جنسية، وتطور الأمر أكثر فأصبحت أفلاما.. وفي كل مرة أتوب وأعود.

ومــنذ مــا يقــرب من ثلاثة أعوام جاءتني فرصة لاستكمال دراساتي العليا بالخارج، وانتهزت تلك الفرصة، ولم أكن قد توقفت تماماً عن مشاهدة تلك المواقع،

وكمـــا تعلم فإن الملابس المثيرة منتشرة في الغرب، ورغم محاولتي لغض البصر، فـــإن عقلي صار يختزن مشهداً معيناً مثيراً وأرجع في لحظة ضعف لمشاهدة تلك المواقـــع، وجاهدت نفسي طويلا، وبحثت عن صحبة صالحة وصرت ملازما لهم، وتخلـــصت من جهاز التليفزيون وتخلصت من الإنترنت بالبيت، ولكن لم أتوقف؛ ففي لحظة ضعف وانفراد بجهاز الكمبيوتر في الجامعة التي أدرس بها من الممكن أن أتصفح تلك المواقع.

وقـــررت أن أبـــدأ في البحث عن زوجة، وبحثت هنا في الأخوات المسلمات وبحـــثت أثناء زيارتي لبلدي، غير أني لم أوفق في العام الأول في أن أجد الزوجة المناسبة، وعندما عدت إلى بلاد الغربة تطور الأمر تطوراً سلبياً آخر؛ حيث بدأت في ممارسة العادة السيئة، وهذا هو حالي حتى تلك اللحظة التي أكتب فيها لكم.

أحياناً تنتابني وساوس شيطانية أني غير قادر على الممارسة الجنسية، ويكون ذلـــك دافعا يدفعني لمشاهدة تلك المواقع. وسبب هذا الهاجس الشيطاني أنه لم تعد تثيرنـــي تلك المشاهد التي كانت تثيرني من قبل، وأصبح لا يحدث عندي انتصاب مـــن مـــشاهدة أي مشاهد جنسية مهما كانت، وكذلك أصبح قليلاً ما يحدث عندي انتـــصاب ليلي، وإن كان ما زال يحدث عندي انتصاب أحياناً، وإن كنت أشعر أنه أضعف من ذي سابق بكثير.

وأصـــبح هـــذا الهـــاجس يؤرقني حتى أني صرت أفكر ألا أتزوج.. هل من الممكـــن أن تكون ممارسة العادة السيئة ومشاهدة تلك المواقع الكريهة أثّرت على قدرتي الجنسية وأصابتني بالعجز الجنسي؟ بالإضافة إلى ذلك فقد أصبح يحدث لي ألم في أسفل ظهري، أحياناً قد يكون له علاقة بممارسة تلك العادة".

وردت الدكـــتورة ســـحر طلعت - من فريق الحلول بإسلام أون لاين.نت - على هذا الشاب بالقول: "إن الابتلاء الذي سقطت فيه أصبح في الآونة الأخيرة آفة الكثيـــرين غيرك؛ حيث يقع الإنسان في فخ ثلاثي الأضلاع، ويظل يدور في دائرة مفـــرغة ومحكمـــة الإغـــلاق، بين الإثارة من خلال الوسيط الأكثر جاذبية وبريقاً (الإنتـــرنت بمـــا تحويه من أشكال وألوان وصنوف الممارسات الجنسية الطبيعية والـــشاذة)، ثم ممارسة العادة، ويتبع ذلك الشعور العميق بالذنب، ولا حل إلا بكسر

هــذه الدائــرة المفرغة، وسأخبرك عن الكيفية، ولكن بعد أن نناقش معاً الأضرار النفــسية والاجتماعــية لمشاهدة ومتابعة المواقع الإباحية الموجودة على الإنترنت؛ وذلــك لأن وعينا بهذه الأضرار يعين الكثيرين منا على تجنّب السقوط في شراك هذا الفخ الإلكتروني، ويرفع من قدرة غيرهم على المقاومة.

وأؤكــد فــي الــبداية على أن مشاهدة هذه المواقع تسبب نوعاً من الإدمان، ومعنــى هذا أن الإنسان لا يستطيع أن يمتنع عن هذه الممارسة إلا بإرادة فولاذية، وكــأي مدمن يحتاج دوماً للمزيد والمزيد من مادة الإدمان كماً وكيفاً، – لاحظ أن هــذا مــا حدث معك –: فقد بدأت القصة بالصور العارية، ثم تطورت إلى صور الممارسة، وانتهت بمشاهدة أفلام الممارسة، وهذا التطور يحدث لأن الاعتياد يجعل الإنــسان لا يثار بما اعتاد أن يشاهده، ويستمر في دوامة البحث عن المزيد، حتى يصل لمرحلة لا يجد فيها المزيد (على الأقل من ناحية الشكل).

ويــسقط الإنسان في فخ آخر شديد التداخل مع الفخ الأول، وهو فخ الشعور بفقد القدرة الجنسية والقلق الشديد الذي يؤثر سلباً على القدرة الجنسية، وهكذا يدور الإنسان في دائرة مفرغة جديدة لا يجد منها فكاكا، وعلاج هذا الأمر هو أن تخفف مــن قلقــك المــبالغ فيه على قدرتك الجنسية؛ فكل ما في الأمر هو أن المثيرات الموجودة على الإنترنت الآن أصبحت لا تثيرك، وقلقك ضاعف من الأزمة.

والخطــر الثانـــي الــذي يحــدث من مداومة الاطلاع على المواقع الجنسية الموجــود بوفــرة على الشبكة العنكبوتية هو فقدان قيمة شديدة الأهمية، وهي قيمة الرضـــا الجنسي، ولا يخفى على أحد أن رضا الإنسان عن حاله هو مقوّم من أهم مقوّمات السعادة في الحياة.

لخــوفك من غضب الله، وللأسباب السابقة، أجد أنك أخي الكريم تحتاج لوقفة مع نفسك عن طريق الخطوات التالية:

1. إذا كنت لا تستطيع قطع اشتراك الإنترنت فلا أقل من أن تضع "فلتراً" يحجب عنك هذه المواقع بما فيها.
2. من المهم التأكيد على أن غياب جانب الترفيه من حياتنا يدفع بالكثيرين للسقوط في براثن الإنترنت بما تحويه من مواقع إباحية وجنس إلكتروني؛ بحيث تصبح

هـــي الوسيلة الوحيدة للترفيه، وإيجاد بدائل أخرى للترفيه محببة للنفس يعتبر أمـــراً لازمـــاً وضـــرورياً، ورغـــم أنك أكدت أنك دوماً مشغول بدراستك أو بأنشطتك الأخرى، فإنني أحسب أن كل ما تقوم به من أنشطة يمكن أن يندرج تحـــت مـــا أنت مكلّف به ومسؤول عنه؛ لذا يكون من المهم والضروري أن تحاول أن تبحث عن أشكال أخرى من الترفيه المحبب إلى قلبك.

عوامل تساعد على الإمتاع والاستمتاع:

بعـــد أن عرضـــنا لبعض المفاهيم والممارسات الخاطئة التي تعيق التواصل الجنـــسي بين الزوجين، يبقي أن نعرض في عجالة لبعض العوامل التي تؤدي إلى التواصل الجنسي الناجح أو الجماع المثالي.

فـــنقول فـــي البداية: إن الجماع يتطلب زوجين متفاهمين، يقدّر ويحترم كل منهما الآخر؛ ولذلك من الضروري أن يعرف كل طرف المشاعر النفسية للطرف الآخر، ويتعرف على صفاته من جديد، وينظر إلى كيفية التعامل مع هذه الصفات، ويضع السيئ منها في حجمه دون أن يجعله يسيطر على بقية الصفات الحميدة. كل هذا من أجل الوصول إلى تواصل جيد يفتح قنوات من الحب والحوار الطيب الذي يفيض على جوانب النفس، فيجعلها تُقبل على اللقاء بقلب نابض وروح هائمة، هذا هو الجانب النفسي الهام في إنجاح اللقاء وجعله مثاليا، وهناك عوامل أخرى تساعد في الإمتاع منها:

- **الجو الهادئ ومنع التشتت:**

إن العلاقـــة الجنـــسية تعتمد أساساً على الإشارات التي يصدرها المخ لمركز الإحـــساس بالأعـــضاء التناســـلية، حتى تتم عملية الإنزال وخروج الشهوة؛ لذلك فتركيـــز المـــخ في إرسال تلك الإشارات يعتمد اعتماداً كلياً على الأجواء المحيطة بالـــزوجين، وعلى التشتت الداخلي أيضاً، عندما تضج النفس بالأمور أو المشاكل التي تشتت التركيز في ذلك اللقاء.

لـــذلك، فتهيـــئة الجـــو المناســـب داخلياً وخارجياً عامل هام لإنجاح اللقاء، ويأتـــي هذا عندما يحاول الزوجان ترك كل ما يشغل النفس ويوترها خارج حجرة النوم.

ومن الأفضل أن يبتعدا عن اللقاء الذي قبله مشاكل كبيرة، أو توترات داخلية شديدة؛ حتى لا يكون اللقاء فاشلاً، ثم تهيئة الجو الخارجي بمنع الأسباب التي تقطع التركيــز مثل جرس التليفون، وصياح الأبناء وانتظار قدوم ضيف، ووجود أشياء علــى النار... إلخ، كل هذه العوامل من شأنها أن تجعل اللقاء متوتراً لا يصل إلى المتعة الكاملة.

وتــزداد المتعة إذا أضفى الزوجان بعض أجواء الرومانسية على اللقاء، مثل تعطير الغرفة بالعطر الجميل، والضوء الخافت، والسرير الناعم النظيف، وعبارات الغرام الهادئة.

- **الرائحة:**

إن روائــح الأشــخاص عامل هام في التواصل الجيد، وعلى كل طرف في العلاقــة الــزوجية الحرص على مراقبة الروائح التي تنبعث منه، والتعرف على أمــاكن وجودها وإزالتها، ثم إضافة عطر جميل يبهج النفس، والأماكن التي تكثر فيها الروائح المنفرة هي: الفم، والإبط، وثنايا الجلد– وخاصة في البدناء – وتحت الثديــين، والشعر – إذا كان مغطى لفترة طويلة – والأعضاء التناسلية، خاصة إذا لم يزل منها الشعر.

والحرص على إزالة الروائح الكريهة من تلك الأماكن أهم من إضافة العطر؛ لأن الرجال والنساء على حد سواء، ينفرون من هذا الأمر.

فهــذه إحدى السيدات تقول إنها لا تحب كثيراً تقبيل زوجها فموياً لأن رائحة فمه تضايقها، وآخر يشكو من أنه يشم رائحة لا تعجبه أثناء الاتصال الجنسي.

- **تفريغ المثانة والمستقيم قبل اللقاء إفراغاً جيداً:**

إن الأعضاء التناسلية تقع داخل الحوض بجوار المثانة من الأمام، والمستقيم مــن الخلــف، وغالبــية الأعصاب التي تغذي الجهاز التناسلي على اتصال بتلك الأعــضاء، كمــا أن الوضع التشريحي للجهاز التناسلي بين المستقيم من الخلف، والمــثانة مــن الأمــام يجعــل وجود أية فضلات داخلهما عائقاً في إتمام المتعة. والحــرص علــى الإفراغ التام لتلك الأعضاء يهيئ الفرصة لعمل الجهاز التناسلي بمرونة دون ضغط من الأجهزة الأخرى المحيطة به.

- **الحرص على أخذ حمام دافئ قبل اللقاء:**

إن الحمام الدافئ له أثر هام في عملية الإمتاع؛ فإلى جانب ضمان النظافة العامـــة وإضـــفاء الـــرائحة الطيـــبة، فإنه ينشط الجسم بشكل جيد ويرغّبه في اللقاء.

- **التخفيف من تناول الأطعمة الدسمة والوجبات الثقيلة قبل اللقاء:**

امتلاء المعدة بالطعام الكثير والثقيل يجعل الجسد خاملاً كسولاً، وذلك لورود أكبر كمية من الدم للمعدة؛ لتسهيل عملية هضم الطعام، وهذا بالطبع يؤثر على أداء الجهـــاز التناسلي لوظيفته بشكل جيد؛ لذا من الأفضل تناول وجبات سكرية خفيفة قبل اللقاء، ثم تأجيل الوجبة الثقيلة لما بعد اللقاء.

الفصل الثاني

القذف المبكر بين الوقاية والعلاج

المـــشكلة الثانـــية التي تعيق الأزواج عن الاستمتاع بالحياة الجنسية، وكذلك إمتاع زوجاتهم بالتبعية تتمثل فيما يعرف بـــ "القذف المبكر"، وذلك لتأثيراته السلبية على التواصل الجنسي بين الزوجين.

ولعلنا في هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالقذف المبكر من حيث ماهيـــته، ومعدلات حدوثه بين الرجال، والأسباب التي تؤدي إليه، والآثار الناجمة عـــن استمراره، وكيف يمكن تفادي حدوث هذه المشكلة وعلاجها إن وجدت؟ وما النـــتائج المـــتوقعة من المداومة على هذا العلاج؟ أو بمعنى آخر: هل يمكن الشفاء التام من هذه المشكلة؟

تعريف القذف المبكر وأنواعه

نـــود أن نـــشير بداية بأن هناك اختلافاً كبيراً حول تعريف القذف المبكر بين المتخصـــصين، غير أن أكثر التعريفات شيوعا تقول: "إن القذف المبكر يقصد به حدوث القذف قبل حدوث الإشباع لأحد طرفي العلاقة الزوجية"، والبعض يستخدم لفظ "القذف السريع" أو "سرعة القذف"، ولكن أغلبية المتخصصين لا يوافقون على هذه التسمية؛ لأن العبرة ليست بالتوقيت الزمني أو السرعة؛ حيث يمكن أن يحدث القـــذف بعد دقائق معدودة (خمس دقائق مثلاً)، ولكن لا تعتبر هذه حالة من حالات القذف المبكر؛ لأن هذا الزمن يناسب طرفي العلاقة ويحقق الإشباع لكليهما، ويمكن أن يحـــدث القـــذف عـــند زوجين آخرين بعد مدة أطول (15 دقيقة مثلاً)، ويكون تـــشخيص الحالة "قذفاً مبكراً"؛ لأن أحد طرفي العلاقة لم يحصل على ما يريد من الإشباع.

وللقــذف المبكر نوعان، الأول يسمى القذف المبكر الأولي، وهو الذي يحدث مــنذ الــبلوغ، والثاني يسمى القذف المبكر الثانوي، وهو الذي يحدث بعد فترة من الممارسة السوية بدون قذف مبكر.

أمــا فيما يتعلق بمعدلات حدوث القذف المبكر المستمر تحديداً، فيحدث على الأقــل فــي أكثــر من 50% من مرات الجماع، في كل الأعمار وكل المستويات الاجتماعية.

والدراسات تؤكد أنه من أكثر المشاكل الجنسية شيوعاً؛ في كل الأعمار وكل المــستويات الاجتماعــية؛ حــيث تظهر هذه المشكلة عند واحد من كل خمسة من الــرجال، وبعــض الدراســات تشير إلى أن هناك نسباً أكثر من هذا تتراوح بين (30–70%) مــن الرجال، ويمكن أن يحدث القذف المبكر بمفرده دون أية مشاكل نفسية، ويمكن أن يصاحبه القلق، والتوتر الشديد، والاكتئاب، والضعف الجنسي.

ومــن المهم أن نوضح أنه يمكن أن تحدث مرات معدودة من فقد التحكم في القــذف عند كل الرجال؛ وذلك بعد فترة امتناع طويلة عن المعاشرة الزوجية، أو عند بداية الحياة الزوجية؛ وذلك بسبب التوتر المصاحب للممارسة الجديدة أو بسبب الإثارة الشديدة، ولكن مرحلة فقد التحكم هذه تستغرق فترة مؤقتة وتنتهي بدون أي علاج، وبالتالي لا يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال القذف المبكر.

أسباب حدوث القذف المبكر

تحدث مشكلة القذف المبكر بسبب أن الزوج لا يدرك أنه على وشك الإنزال، وعــندما يــدرك أنه وصل لهذه المرحلة لا يستطيع التحكم في تأخير القذف، ومن المهم أن ندرك أن القذف هو فعل انعكاسي لا إرادي يحدث أوتوماتيكياً عندما يصل الــرجل لمــرحلة معيــنة من الإثارة، ولذلك فالتحكم في القذف يتم بالتعرف على مــستوى الإثــارة والتحكم فيه، بحيث لا يصل الزوج إلى "نقطة اللاعودة" قبل أن يريد، وهي النقطة التي لا يستطيع الزوج فيها التقليل من مستوى الإثارة بحيث لا يحدث القذف.

العــادة الــسرية: يحدث القذف المبكر في معظم الأحوال كنتاج للتدريب

المستمر على الإنزال السريع في المراحل العمرية السابقة، وأشهر أشكال التدريب هذه تتم من خلال ممارسة العادة السرية، والتي يجتهد الشاب في الانتهاء منها بغية الشعور باللذة المصاحبة للقذف أو خوفاً من أن يتم اكتشاف أمره بواسطة الأهل.

وعلى مدار سنوات طويلة تتم البرمجة على القذف السريع، وبالتالي يجد الرجل أنه قد فقد التحكم عند زواجه ورغبته في أن يطيل فترة الملاعبة ليستمتع أكثر ويمتّع زوجته.

ومعظم الرجال الذين أدمنوا العادة السرية قبل زواجهم نجدهم إما مصابين فعليين بالقذف المبكر، أو على الأقل قبل زواجهم يكونون قلقين على أنفسهم منه بعد إتمام الزواج.

ولعل هذه الاستشارة – التي بعث بها أحد الشباب لصفحة مشاكل وحلول الشباب بشبكة إسلام أون لاين – تختزل إلى حد بعيد كيف يربط الشباب بين ممارسة العادة السرية والقذف المبكر.

يقول الشاب: "مارست العادة السرية بإفراط لمدة 10 سنوات، وعانيت من جميع مضارها، ومن ذلك سرعة القذف، فما هي إلا ثوانٍ حتى أقذف، ولكني تركتها منذ حوالى السنة تقريبا بعد مجاهدة نفس طويلة، وأنا الآن مقدم على الزواج، وأخشى من معاناة القذف السريع في حياتي الزوجية، فهل تركي للعادة منذ سنة كفيل بحل مشكلة القذف السريع؟".

وأجاب الدكتور إيهاب خليفة من فريق الحلول بإسلام أون لاين على هذا الشاب بالقول: يكون السبب الرئيسي للقذف المبكر في بدايات الزواج راجعاً إلى التوتر والقلق، وعدم تعوّد الطرفين على بعضهما البعض، فالزوج غير معتاد على هذا النوع من الإثارة، ولم يتدرب بعد على إطالة أمد القذف، ولم يتعرف على كيفية إثارة زوجته والوقت اللازم لذلك؛ ما قد يسبب هذه المشكلة.

وسرعة القذف تصيب حوالى ثلث المتزوجين حديثاً، لكنها تقل بمرور الوقت وبتكيّف الطرفين في هذه العلاقة الزوجية. وكلما مارس الإنسان العلاقة الزوجية بتلقائية، وبعيداً عن هذه الأفكار والهواجس اختفت هذه المشكلة.

أمـــا كـــون العـــادة السرية تؤدي إلى سرعة القذف فلا تدع مثل هذه الأفكار والهـــواجس تـــسيطر على ذهنك، وتوحي لك بأن هذا قَدَر لا فكاك منه، وأن هذه المشكلة لا سبيل لدفعها أو عدم حدوثها.

نعم، هناك بعض النظريات تقول إن العادة السرية أحياناً ما تؤدي إلى سرعة القـــذف، حـــيث إن الشخص الذي يمارسها يكون خائفاً وقلقاً، ويسعى إلى التعجيل بإنهائهـــا. ولكـــن كما قلنا إن معظم أضرار العادة السرية يكون من خلال تأثيرها علـــى الحالـــة النفسية بما تسببه من شعور بالقلق والإحباط، وبما تؤديه من تعوّد الإنـــسان على ممارستها لدرجة تصل في بعض الأحوال النادرة إلى تفضيلها على الجماع الطبيعي.

أمـــا الأمـــر الـــشائع، فـــإن معظم الآثار السلبية للعادة السرية تنتهي بمجرد الزواج، وبالتوقف عن ممارستها.

بقي أمر آخر، وهو أنه لا يمكن لإنسان أن يُشخِّص أنه مريض بسرعة القذف دون أن يمارس العلاقة الزوجية. فتعريف سرعة القذف هو عدم القدرة على إطالة أمد الانتصاب، وتأخير القذف لحين إشباع الطرف الآخر.

فكما رأيت، فإن هذا المرض لا يمكن تشخيصه إلا من خلال ممارسة العلاقة الزوجية. فلا ينبغي أن تضع هذه الأفكار والهواجس في ذهنك. وكلما ارتبطت في هذه العلاقـــة بهـــدوء وتلقائية كان ذلك أدعى إلى غياب المشكلات المختلفة، وإذا ثبت أنك تعاني من سرعة القذف بعد الزواج فإن هناك تدريبات معينة تطيل من أمد القذف.

ويمكـــن أن يحدث القذف المبكر كنتيجة للتوتر والقلق والخوف من الفشل، أو كنتـــيجة لتوتـــر العلاقة بين الزوجين، أو كنتيجة للشعور بالذنب، وكذلك يمكن أن يحـــدث كنتيجة لاضطرابات الانتصاب. وبعض الدراسات تشير إلى احتمال وجود أســـباب عضوية للقذف المبكر مثل اضطراب الهرمونات أو الاختلاف في سرعة انتقال الإشارات العصبية عبر النهايات العصبية الطرفية.

ويمكـــن أن يحدث القذف المبكر في أي وقت قبل أن يصل أحد الزوجين أو كلاهمـــا للإشـــباع، سواء قبل الإدخال (أثناء المداعبة) أو بعد الإدخال، ومن غير المـــتوقع أن نجد أية تغيّرات ملحوظة في الأعضاء التناسلية الذكرية، ولكن تحديد

مستوى الهرمونات الذكورية (التستستيرون) يصبح ضروريا إذا كان القذف المبكر مصاحباً لضعف الانتصاب.

آثار القذف المبكر

أولاً: آثار مدمرة على الأسرة

لمشكلة القذف المبكر أثارها المدمرة على الزوج والزوجة، ومن ثم تؤثر على العلاقــة الــزوجية بــرمتها، فمن المهم أن ندرك أن استمرار القذف المبكر بدون الــسعي للبحث عن سبل للعلاج لا يعتبر خللاً عند الزوج وحده، ولكنه يعتبر خللاً كــاملاً في العلاقة بين الزوجين؛ فالزوج يعاني ويكتم آلامه في صدره، والزوجة تعاني ولا تبوح، إما خجلاً أو خوفاً من جرح مشاعر الزوج، والنتيجة فقْدُ التواصل السوي المطلوب بين الزوجين، وتوتر العلاقة بينهما.

بالإضــافة إلــى أن حدوث القذف قبل الإدخال يؤدي إلى عدم إمكانية حدوث الحمــل، وهــو مــا يسبب آلاماً للزوجين وربما المحيطين بهما من الأهل، ولعل عرضــاً تفــصيلياً لمــا يعانيه الزوج والزوجة جراء إصابة الزوج بالقذف المبكر سيوضح إلى أي مدى هو مدمر للأسرة.

ثانياً: الآثار على الزوج

يشعر الزوج المصاب بالقذف المبكر بالقلق حول اكتمال رجولته، ويفقد الثقة فــي أدائه الجنسي، وهو ما يؤدي لفقد الاهتمام بالعلاقة الجنسية، وبالتالي انخفاض الرغبة الجنسية، وقد يؤدي هذا إلى ضعف الانتصاب الثانوي.

ولعل هذه القصة التي أرسلها صاحبها المصاب بهذا المرض لصفحة مشاكل وحلول، بإسلام أون لاين.نت، توضح إلى أي مدى يعاني الأزواج المصابون بهذا الداء.

يقــول صــاحب المــشكلة: "أرجو منكم مساعدتي، فالأمر خطير. أعاني من القــذف المبكر منذ بداية زواجي الذي تم منذ سبع سنوات، الأمر الذي ترتّب عليه عدم قدرتي على إشباع زوجتي إلا في النادر، ولم يحدث مرة واحدة أن نتوافق في النــشوة الأخيــرة (الأورجازم)، واليوم حدث شيء يؤرقني وهو أنني بالرغم من

أخذي عقارات مقوية ومؤدية إلى الدفء في الحياة الزوجية، وهي أدوية كتبها لي طبيبي، فإنني لا زلت أعاني من هذه المشكلة التي تسبب الأذى الشديد لزوجتي التي تحبني ولا أكرهها. أرجوكم أخبروني ما الحل بسرعة؟ مع العلم بأنني وزوجتي ليس بيننا جماع طبيعي بسبب مشكلتي، وهي القذف السريع".

ثالثاً: الآثار على الزوجة

تعاني الزوجة التي يصاب زوجها بالقذف المبكر من الإحباط نتيجة لتكرار الإثارة التي لا يتبعها ارتواء؛ لأن زوجها ينتهي سريعاً، وبالتالي تتدرب لا إرادياً على كبت إثارتها، وتصبح العلاقة الجنسية بالنسبة لها مجرد أداء واجب روتيني ممل، وبالتالي تفقد الاهتمام بالعلاقة الجنسية، وقد تنخفض رغبتها الجنسية، أو تصاب بالإحباط والاكتئاب.

وهذه القصة التي أرسلتها صاحبتها لفريق مشاكل وحلول بشبكة إسلام أون لاين.نت، توضح إلى أي مدى يمكن للزوجة أن تعاني في حال إصابة زوجها بالقذف المبكر، فتقول: "مشكلتي ربما تعاني منها الكثيرات، ولكن أعتقد أن أحدا لم يشعر شعوري، ولم يفكر فيما أفكر فيه. أنا سيدة متزوجة منذ ست سنوات، ولدي أطفال من زوجي، ومشكلتي تكمن في علاقتي الجنسية معه، فأنا لا أتذكر أنني وصلت لقمة متعتي معه، ولا أعرف ماذا تعني النشوة أو الأورجازم، وأتمنى أن أشعر هذا الشعور، حاولت كثيراً أن أجعله يفهم أنني بحاجة لهذه المتعة كأي سيدة في هذه الدنيا، لكنه للأسف لا يعي أن المرأة تصل للذروة، ويعتقد أن مجرد انتهائه يعني أنني أنا أيضاً وصلت للمتعة.

والمشكلة أنه يعاني من مشكلة خطيرة ألا وهي سرعة القذف، أو القذف المبكر، أضف إلى ذلك أنه لا يوجد توافق بيننا في الجنس؛ فهو لو استمر في إثارتي مدة طويلة فلا يوجد أي سائل مرطب يساعدني في عملية الإيلاج، وبالتالي كل العملية تكون ألماً بالنسبة لي.

أنا إنسانة مثقفة ومتعلمة وجميلة نوعاً ما، وأحب أطفالي جداً، وحلمت كثيراً بالزواج، ورسمت له صورة جميلة بخيالي، ولا أخفي عليكم أنني مولعة بالجنس، وأنني إنسانة عاطفية جداً، فقد كنت بمجرد أن أقرأ رواية عاطفية أو أشاهد فيلماً

عاطفياً أشعر بإثارة شديدة، ولكن هذا للأسف لا يحدث وأنا مع زوجي.

وللعلم فقد ذهبت كثيراً لأطباء متخصصين في أمراض النساء، وكلهم أجمعوا على أنني لا أعاني من أي مشاكل عضوية أو أي التهابات مهبلية. والمشكلة أنني أصبحت أدّعي "الانبساط" (الراحة والمتعة) مع زوجي، وأقضي معه ليلتي على مضض، وأصبحت لا أحب أن يلمسني؛ لأنه لا يمتّعني ولا يقضي وطري، أصبحت أكره معاشرته، ولا أشعر بأية متعة، بل أعاني من آلام شديدة. تكسرت الصورة الجميلة التي رسمتها بخيالي للزواج، وكم كانت جميلة وممتعة! أصبحت أقوم بتفريغ طاقتي الجنسية الهائلة عن طريق ممارسة العادة السرية، وأنا الآن مرهقة جداً ودائما مضغوطة، أريد أن أكسر كل شيء أمامي. لقد وصلت إلى المرحلة التي أصبحت فيها عصبية جداً، وأضرب أولادي كثيراً. أريد أن أفرغ هذه الطاقة مع زوجي، ولكن زوجي لا يشبعني، بدأت أكرهه وأكره أن يلمسني وبدأت أفكر في الطلاق؛ فما فائدة الزواج ما دام يفتقر للمتعة حتى لو كان هناك أطفال؟

ربما من يقرأ رسالتي يعتقد أنني أنانية ولا يهمني سوى نفسي، وأنه علي أن أعيش فقط من أجل أولادي، ولكن – والله العظيم – أنا لا أحتمل هذا الحرمان. أنا آسفة جداً على إباحيتي في الكلام، ولكن أنا أكتب وعيوني ممتلئة بالدموع، ولا يوجد من أستطيع أن أكلمه في أشد خصوصياتي إلا أنتم. لقد سئمت من الفراغ العاطفي، وأريد الطلاق لعلي أستطيع أن أعرف شخصاً آخر يستطيع أن يشبعني جسدياً. أريد أن أفرغ طاقتي. بالله عليكم قولوا لي هل أنا مخطئة فيما أفكر فيه؟ هل أنا مخطئة لو فكرت في الطلاق؟ وهل حرام علي أن أطلب الطلاق من زوجي من أجل متعتي المفقودة؟

ربما أنني لست بحاجة لحلول؛ لأني لم أترك طريقة إلا وتعاملت بها مع زوجي، لكن للأسف لم ينفعني شيء، وزوجي لا يفهمني، ومشكلة القذف المبكر لم يجد لها حلاً أبدا، بالرغم من كل الدهون والأدوية التي تناولها، وهو على أي حال لا يهمه سوى الأكل اللذيذ الطيب، وأن يشبع رغباته، أما أنا فلا يهم، حتى لو ضربت رأسي بعرض الحائط، ولا حياة لمن تنادي. أنا آسفة على الإطالة، ولكن جميل أنني قمت بتفريغ هذه الطاقة والهم الكبير الذي على قلبي.

سبل الوقاية والعلاج

بعـــد أن عرضنا للآثار المدمرة للقذف المبكر على الزوج والزوجة والأسرة كلهـــا يبقـــى الـــسؤال: مـــا الحل؟ أو بعبارة أخرى كيف يمكن لنا الوقاية من هذا المرض والعلاج منه في حال وقوع الفأس في الرأس بالتعبير العامي؟

قـــبل الدخـــول فـــي الإجابة التفصيلية التي تشرح طرق علاج القذف المبكر نقول: إن الوقاية من القذف المبكر تكون بتجنب الممارسات التي تؤدي إلى تدريب الـــرجل على القذف بسرعة ومنها العادة السرية، وهذا لن يحدث إلا بتوفير الثقافة الجنـــسية الـــسليمة والـــصحية للمراهقين، هذا في مرحلة ما قبل الزواج، أما بعد الزواج فمن المؤكد أن الاسترخاء والهدوء في أثناء الممارسة الجنسية يساعد أيضاً على منع حدوث القذف المبكر.

ونـــؤكد علـــى أن هـــناك الكثيـــر من الوسائل العلاجية المختلفة التي يمكن اســـتخدامها لعلاج القذف المبكر، واستخدام أكثر من وسيلة من هذه الوسائل يساعد في الحصول على نتائج أفضل، وأيا كانت الوسيلة المستخدمة، فإن الدراسات تؤكد على عودة الأعراض مرة أخرى في 20–50% من الحالات، وهذه الحالات تحتاج لمعاودة الاستمرار على العلاج لفترات أخرى.

وفيما يلي عرض لأهم تكتيكات العلاج من سرعة القذف بشيء من التفصيل:

المصارحة أول طريق العلاج

للمصارحة بين الزوجين دور كبير في علاج القذف المبكر لدى الزوج، ومن المهـــم جداً الحرص على تجنّب مشاعر الإحباط والتوتر والقلق والشعور بالذنب، مـــع حـــرص الـــزوج المـــصاب بهذا المرض على مناقشة المشكلة بكل وضوح وصراحة مع الزوجة، وتشجيعها على أن تصف مشاعرها بدون خجل، ومهم جداً للـــزوجة ألا تخجـــل مـــن مناقـــشة زوجهـــا في هذا الأمر، والذي فيه مصلحتها ومصلحته.

ولعل عرضنا لشكوى أرسلتها زوجة يعاني زوجها من القذف المبكر وتخجل مـــن مناقـــشته فـــي هـــذا الأمر لصفحة مشاكل وحلول الشباب بشبكة إسلام أون

لايـــن.نـــت، يوضح إلى أي مدى أن مصارحة الزوجة التي يعاني زوجها من هذا المرض مهمة، وهي أول طريق العلاج الذي سيخفف من معاناتهما كليهما.

تقول السائلة في شكواها: "أنا سيدة متزوجة منذ ثلاث سنوات، أعيش حياة سعيدة ولله الحمد مع زوج متفاهم ورحيم. ولكن هناك مشكلة أواجهها في حياتنا، وهي علاقتنا الجنــسية، حــيث إن زوجي يعاني من سرعة القذف، وأحياناً يتم القذف قبل الإيلاج. وطـــوال فتـــرة زواجي لم أشعر بالنشوة أبدا، علما بأني لا أعاني من أي برود؛ لأني أســـتجيب للمداعبة وأشعر بالإثارة، ولكن سرعة قذفه تحول دون استمتاعي، ومشكلتي أننـــي لا أستطيع مواجهة زوجي؛ خوفاً على مشاعره وخجلاً منه. أرجو نصحي؛ لأن هـــذه المـــشكلة تؤرقنـــي كثيراً لدرجة أني بدأت أتهرب من العلاقة الجنسية؛ كي لا أتعـــرض للمـــضايقة فـــي الـــنهاية. آسفة على الإطالة، وأعتذر عن طرح مثل هذا الموضوع، ولكني أخشى من فتور العلاقة بيننا، شاكرة تعاونكم."

وأجـــاب علـــى شكوى هذه السيدة الدكتور سعد الدين عثماني بالقول: أختي الكـــريمة، إن الظاهر أن مشكلتك ليست جنسية، ولكنها علائقية. إن زوجك – كما قلـــت في رسالتك – متفاهم ورحيم، وتعيشين معه حياة سعيدة.. فما الذي يمنع إذن مـــن أن تجد مشكلة علاقتكما الجنسية الحل المناسب؟ بكل صراحة، ليس هناك من مانـــع إلا إعادة النظر في درجة الصراحة والحوار بينكما حول علاقتكما الجنسية؛ فمفـــتاح هـــذا الـــنوع من المشكلات يبدأ دائماً من المكاشفة، والحوار المفتوح بين الزوجين، وهو ما يبدو أنك تنفرين منه، وتستصغرين شأنه.

ثانياً: تتحدثين عن الخجل الذي يمنعك من إثارة المشكلة مع زوجك، وهذا من أغـــرب الغـــرائب، إنـــه المفهوم غير السليم للخجل الذي تكون له عواقب وخيمة أحياناً.

إن الأصـــل أن الكلفـــة بـــين الزوجين ترتفع حتى يستطيع كل واحد مخاطبة الآخـــر حـــول شعوره وعواطفه، ومعاناته. وإذا كان كل واحد يفضي إلى صاحبه بجسده وعورته، فكيف لا يفضي إليه بكلماته وإحساساته؟ ليس هذا خجلاً مشروعاً، بـــل هـــو خجـــل اعتدناه في بعض أوساطنا الاجتماعية، لا ينضبط بما شرعه الله وبالمصلحة المشتركة بين الزوجين، بل بأعراف وتقاليد يجب أن نتخلص منها.

ثالثاً: يبدو أن زوجك لا يشعر بالمشكلة أو على الأقل لا يشعر بأهميتها وخطورتها. وما دام زوجك متفاهما ورحيما فلا شك أنه سيتعاون معك على حل المشكلة إذا أفهمتِه وشرحت له الأمر. كيف لم تحاولي ذلك ولو لمرة واحدة طوال السنوات الثلاث من زواجكما؟ كيف لم تناقشا ولو مرة واحدة مدى نجاح علاقتكما وإنهاء حالة الصمت حول الأمور الجنسية بينكما؟!

رابعاً: إن ثلاث سنوات من عمر الحياة الزوجية ليست إلا البداية؛ لأنها علاقة تستغرق ما بقي من عمركما إن شاء الله؛ لذلك فإن إصلاح مشكلتكما الجنسية والاهتمام بمعالجتها ليس متأخراً، بل يأتي في وقت أنتما في حاجة إليه.

وإياك أن تتهربي من العلاقة الجنسية بينكما، فهذا سيؤثر سلباً على جوانب أخرى من علاقتكما. وأسهل وأوفق من ذلك أن تتشجعي وتبدئي فوراً محاولات شرح ما تعانينه لزوجك. وتحيّني لذلك الوقت المناسب. واستعيني ببعض الكتابات، وأيضاً ببعض الأجوبة الواردة في هذا الموقع حول الموضوع، وسترين أن النتائج ستكون باهرة وعظيمة، وسيسعد زوجك أكثر إذا شعرت معه بالراحة والمتعة، وستتفتح علاقتكما الزوجية – وهي بعد في بدايتها – على آفاق جديدة من السعادة، تثبت استقرار زواجكما أكثر.

إن الهروب من المشاكل أختي الكريمة ليس أبدا حلاً لها، بل الواجب مواجهتها بما تستلزم من شجاعة ورفق في آن واحد".

العلاج الجنسي السلوكي

بعد أن عرضنا لأهمية المصارحة بين الزوجين بخصوص إصابة الزوج بالقذف المبكر بقي أن نعرض لبعض طرق علاج هذا المرض.

وأول الطرق تسمى بـ "العلاج النفسي السلوكي"، وتعتمد على مساعدة الرجل على التحكم في القذف من خلال التركيز على أحاسيس الإثارة المتصاعدة في جسده، وهو يقترب من لحظة القذف، وزيادة وعيه بهذه الأحاسيس تمكّنه من أن يعرف متى يكون بالضبط على الطريق المؤدية للقذف، وذلك من خلال التدريبات التالية:

- طـــريقة ســـيمانز (توقّف وابدأ): ولقد بنيت هذه الطريقة على أساس أن القذف يحدث قبل أوانه إذا كان الرجل لا يشعر بأن القذف أصبح وشيكاً، وأن العلاج الــصحيح يجب أن يعمل على تمكين الفرد من هذا الإحساس؛ حيث تتم إثارة الــرجل بمــساعدة زوجته حتى يقترب من لحظة القذف، وعندما يهم بالقذف تتوقف زوجته عن إثارته فيرتخي، ثم يعود ثانية، وتتكرر هذه التدريبات لمدة تقارب الشهر.

طــريقة ماســترز وجونسون (العصر): وهي تعديل وتنويع لطريقة سيمانز الــسابقة؛ حيث تقوم الزوجة بإثارة زوجها بأي طريقة يختارها الزوجان (ويفضل الــبدء بالمداعــبة باليد لعدة أسابيع، ثم الجماع، في الوضع الذي تعلو فيه الزوجة زوجهــا)، وفــي كــل هذه الممارسات وقبيل القذف مباشرة تقوم الزوجة بعصر القــضيب تحــت حافــة حشفة القضيب مباشرة لثوان معدودة، وهذا العصر يؤدي لإيقاف القذف، ويتكرر الأمر عدة مرات، وفى نهايتها يسمح بالقذف.

ويحتاج الزوجان أن تستمر هذه التدريبات فترة تتراوح بين أسبوعين وشهر.

وقــدرة الــزوج على التحكم تختلف باختلاف أوضاع الجماع، وأقل درجات الــتحكم يحــدث فــي وضع المهمة (الوضع الأكثر شيوعا والذي يعلو فيه الزوج زوجته)، ويصبح الزوج أكثر تحكما حينما تعلوه الزوجة وهو مستلق على ظهره؛ حيث يتيح هذا الوضع الكثير من الاسترخاء.

وهــذا العــلاج الــسلوكي يحتاج إلى الكثير من الصبر والتعاون بين طرفي العلاقــة، ولن يشعر الزوجان بتحسن ملحوظ إلا بعد أسابيع من التدريبات، ولكنه يؤدي إلى تحسّن في 60 إلى 90% من الحالات.

- وهــناك طريقة أخرى تتم بالضغط على "قناة القذف" عند الشعور بقرب القذف عــند نقطــة مرورها بقرب الجلد، وهذه النقطة تقع بين غشاء الصفن وفتحة الشرج (ولكنها أقرب لفتحة الشرج).
- كما توجد تدريبات لتقوية عضلة الحوض، وهذه العضلة تنقبض لا إرادياً أثناء القــذف، ولكــن إذا تمكن الرجل من أن يقبضها إرادياً قبل القذف فإنها توقف حدوثه، ويمكن التعرف على هذه العضلة؛ لأنها العضلة التي تمكّن الإنسان من

أن يوقــف سريان البول بعد البدء في التبول، وبعد التعرف على هذه العضلة يمكنــنا تدريــبها عن طريق تدريبات الانقباض والانبساط الإرادي (50 مرة يومياً مقسمة على خمس مرات).

- محاولة الحد من الإثارة؛ وذلك بالتقليل من سرعة الحركة أو بصرف التركيز عن المواطن الأكثر إثارة في الزوجة.
- على الزوج الشاب الذي يمكنه أن يعاود الممارسة بعد فترة قصيرة جداً أن يبدأ علاقة جديدة فور الانتهاء من القذف، وفي هذه الحالة سيتأخر القذف.
- وهــناك عــلاج دوائــي يقوم على فكرة أن من الأعراض الجانبية لمضادات الاكتــئاب أنها تؤدي لتأخير القذف؛ وبذلك يمكن أن تستخدم في علاج حالات القذف المبكر.
- وتــوجد علاجــات موضــعية تهدف لتحجيم الشعور بالإثارة الجنسية، ومنها اســتخدام الكريم أو الجِلّ المخدر (الذي يحتوي على بنزوكين أو ليدوكين) أو الواقي الذكري (واحد أو أكثر).

عواقب التأخر في العلاج

بعــد أن عرضــنا للأسباب التي تؤدي للقذف المبكر والآثار المدمرة له على كيان الأسرة ككل، وطرق العلاج والوقاية منه، يبقى أن نعرض لهذا التساؤل: ماذا يحدث لو أن تأخُّراً حدث في علاج هذا المرض؟

الإجابــة قــد تبدو للوهلة الأولى هي تعريض الأسرة للتفكك والانفصال على خلفــية الآثــار المدمــرة لهذا المرض على استمرار الأسرة برمتها في كثير من الحالات.

وهــذا أمــر صحيح يتضح أكثر من خلال عرض هذه القصة الحقيقية التي أرســلها – لفريق صفحة مشاكل وحلول الشباب بشبكة إسلام أون لاين.نت – أحد الــشباب النابهين الذي تعاني أخته من إصابة زوجها بهذا المرض لسنوات طويلة، لدرجــة أن حياتها الزوجية على وشك الانتهاء بسبب عدم اهتمام زوجها بالعلاج، ويقول عن قصة أخته: "لست صاحب المشكلة، ولكن لدي أخت تزوجت منذ حوالى

12 عامــاً، وبعد شهر من زواجها أصيب زوجها بمرض سرعة القذف، ولحيائها مــنه لم تتكلم معه في أي شيء حتى وضعت طفلها الأول، وبعد فترة دار الحديث بينهما، ووعدها أنه سوف يلجأ إلى العلاج، وبالفعل ذهب إلى أحد الأطباء، وقال له الطبيب: "الحمد لله أنت في أول الأمر".

ولكــن الزوج لم يحتمل العلاج؛ لأن المرض في البروستاتا ويستدعي العلاج والتدليك عن طريق فتحة الشرج – أعزكم الله –، وترك العلاج، وصبرت الزوجة رغــم ما تعانيه عند كل مرة يتم فيها الجماع.. فمجرد أن يلمسها ينتهي كل شيء، وتظل الزوجة تعاني حتى تهدأ، وحياؤها يمنعها أن تطلب أي شيء، أو حتى تبوح بسرها إلى أي إنسان.

ووضــعت طفلها الثاني، ومرت الأيام لعل الفرج يأتي، وقال لها الزوج بأنه ترك العلاج؛ لأنه لم يعد يحتمله. ومن شدة ما تعانيه تكلمت إلى أمها، وكانت الأم أشــد حــياء مــن ابنتها، ولم تفعل أي شيء، ولم تبحث عن حل للمشكلة. ولم تُعِد الزوجة الكلام على أمها مرة أخرى، وظلت صابرة على أن يعود الزوج إلى سابق عهده في أول زواجه، وهي تتحمل الضغط العصبي في كل لقاء بينهما.

ومنذ سنة ضاق بها الحال، ووجدت أن البعد عن ممارسة الجماع معه أفضل لهــا، لم تعد تستطيع مجاراته، وبدأت المشاكل في البيت؛ الزوج ثائر، والزوجة لا تحتمل.

وتــدخل أبــوه وطلب منه أن يطلقها بعد كلام لا داعي لذكره، وكان أخوها الصغير موجوداً – لأنني على سفر وغير موجود معهم – وراح أبو الزوج ينتقي لها الكلمات الجارحة: "كيف يظل ابني سنة على هذا الحال؟ – دون حياء أو خجل منه – "طلقها الآن".

هنا خرجت الزوجة عن صمتها بعد الضغط الخارجي.. ألا يكفيها ما بداخلها من معاناة؟! ووجهت الكلام لزوجها: "تتكلم أنت أم أتكلم أنا؟"، ظل الزوج صامتاً. قالــت لــوالده: "هــذا الوضع منذ حوالى 10 سنين"؛ هاج الرجل ولم يعالج الأمر بحكمــة، كان عليه أن يمنع الكلام نهائياً، ويبحث لابنه عن علاج، ولكنه ظل على كلامه: "طلقها، هي الرجل أم أنت؟"، وكلام من هذا القبيل.

ووصــلت الــزوجة إلى مرحلة كرهت فيها العملية الجنسية برمتها، وكل ما تطلــبه أن تربي أولادها في هدوء، هي لا تريد من الدنيا أي شيء رغم أن سنها صــغيرة، وتــسأل: هل عليها إثم في منع نفسها عن زوجها رغم ما يلحق بها من ضـــرر؟ وماذا تفعل إن أرادت أن تربي أولادها، ولم تعد تحتمل أن يضع زوجها يــده علــيها، ولا تــريد الطلاق وتشريد الأسرة؛ الأمر خارج عن إرادتها، لم تعد تحتمل مجاراة الزوج.. فماذا تفعل؟ وبماذا تنصحون الزوج؟

معــذرة ســيدي، أطلت عليك، ولكني لم أجد ما ألقي عليه هذا الهم غير أهل الذكـــر، خـصوصاً أننـــي أكبـــر إخوتي ومسؤول عنهم، ولا أعلم كيف أحل هذه المشكلة.

أرجــو مــنكم توجيه كل من الزوجين.. وأنا أيضاً ماذا أفعل، خصوصاً أنني بعيد عنهما؟".

وأجاب الدكتور عمرو أبو خليل - من فريق الحلول بشبكة إسلام أون لاين - على هذا السائل بالقول: قصة أختك نموذج مريع لما يفعله ما نسميه خطأ بالحياء، ومـــا هو بحياء، ولكنه جهل شديد يؤدي إلى تفاقم المشاكل حتى تصل إلى طريق مــسدود.. مــشكلة بــسيطة مثل سرعة القذف تتحول إلى أزمة يُعذَّب فيها الزوج والــزوجة بــل والأســرة، وتطــيش فيها السهام تصيب في كل اتجاه إلا الاتجاه الصحيح؛ وذلك ناتج عن الإصرار على التعامل مع المشاكل الجنسية - صغرت أم كبــرت - كــسِرٍّ أو عيب أو محرّم لا يصح التعامل معه أو الكلام عنه؛ فالزوجة تــسكت عن السر 12 عاماً، والزوج يفشل في العلاج مرة ولا يحاول أن يستشير أطــباء آخرين أو غيرهم ممن يستطيع أن يدله على الحل الذي يكون بسيطا إن تم التشخيص الصحيح.

ولــيس العلاج الوحيد لسرعة القذف تدليلك البروستاتا، بل ربما لا يكون هذا هــو العــلاج أصلاً.. فإننا كما ذكرنا في حلول تفصيلية، هناك خطوات عديدة بل وعلاجات دوائية كثيرة، يحتاج الزوج إلى إشراف طبيب نفسي على هذه العلاجات والخطوات.

والأمــر فــي مــرحلة من العلاج يحتاج إلى تعاون الزوجة؛ فمثلاً ما يسمى

بأســلوب العصر Squeezing Technique يحتاج إلى مساعدة الزوجة؛ حيث إنها مَن تقوم بالضغط على قاعدة العضو من أجل تأخير القذف، وأيضاً التعاون مع الزوج في تقليل مدة الإثارة.

يــستدعي مــنك أيها الأخ السائل أن تجلس إلى الزوج والزوجة التي هي أختك، وتطلعهما على إجابتي، وكيف أن للأمر حلاً علمياً وطبياً، ولكن يبدو أن الــزوج أخطأ، وأن الأمر يحتاج إلى تعاونهما من أجل إعادة حياتهما الزوجية لطبيعــتها والتي تصدعت لمشكلة بسيطة تحتاج بعض الوقت، ولكن المؤكد أنه لــيس 12 عامــاً. ومــع مرور الوقت ستحل المشكلة، وسيعود الاستقرار لهذه الأســرة التي عانت من جراء حياء في غير محله، وجهل وتقييم يزيد المشاكل تفاقماً بدلاً من حلها.

الفصل الثالث

الاضطرابات الجنسية للزوجات

تعاني المرأة من مشكلات جنسية عديدة ومتنوعة في حياتها الجنسية الزوجية، بخاصة أن حالتها الجنسية مرتبطة بحالاتها الفسيولوجية والهرمونية في أثناء الدورة الشهرية، وخلال فترات الحمل والوضع والرضاعة وسن الأمان.

كما أن المرأة تُحجِم غالباً عن البوح بمشكلاتها الجنسية، وقلما تسعى للاستشارات الطبية، وإن فعلت فغالباً تحت ستار المشكلات التناسلية أو ضمن شكوى نفسية أو طبية عامة. والأسباب عديدة، وأهمها جهلها بطبيعة جسدها واحتياجاتها النفسية والجنسية وحدود ما هو طبيعي وغير طبيعي في حياتها الجنسية، وكذلك استجابتها لضغوط وثقافة مجتمعاتنا التي يشيع فيها الكثير من الأساطير والأخطاء الشائعة، والتي تَعتبِر التثقيفَ الجنسي الأساسي للفتاة والمرأة من الأمور المكتوم عنها التي لا يصح الخوض فيها من قريب أو بعيد حتى بين الأم وابنتها.

وفق كل هذه المعطيات يناقش هذا الفصل أبرز أنواع وأشكال الاضطرابات الجنسية التي تواجه المرأة.

وما نود التنويه إليه قبل عرض هذه الاضطرابات هو أن حساب معدل حدوث الاضطرابات الجنسية عند النساء يعتبر أمراً صعباً جداً، وخصوصاً في مجتمعاتنا العربية التي لا تجرؤ فيها المرأة غالباً على أن تشكو من مشاكلها الجنسية، وقد يحدث أن يقارن الرجل زوجته أو تقارن المرأة نفسها بما يحكيه بعض المحيطين، وتتصور أن أداء الآخرين هو المستوى الطبيعي للأداء؛ وبالتالي فإن أي انحراف عن هذا المستوى يعني وجود خلل واضطراب، والعصر الذي نعيش فيه قد ضاعف من حجم هذه المشكلة من خلال غزو الصورة، وغزو المواقع الإباحية، والتي صنعت تصورات وتوقعات مبالغ فيها لشكل المتعة الجنسية.

أنواع الاضطرابات الجنسية النسائية وأسبابها:

اهـتم البـشر منذ الأزل بالوظيفة الجنسية، واهتموا بالتعرف على مواطن الخلـل فـيها، وكـان الاهـتمام منصباً في مجمله على القصور عند الرجال. وجمعـت مشاكل المرأة الجنسية كلها تحت مصطلح شديد العمومية وغير دقيق علـى الإطلاق وهو "البرود الجنسي"، ولكن مع الطفرة التي حدثت في دراسة الوظيفة الجنسية في خمسينيات القرن العشرين على يد "ماسترز وجونسون" تم تقـسيم القـصور الجنسي عند المرأة (وعند الرجل) انطلاقا من اعتبار أن هذا القـصور نابع من اختلال فسيولوجي في "دورة الاستجابة الجنسية"، والتي تبدأ بالدافـع الجنـسي، ثم تتدرج لمراحل الرغبة الجنسية، ثم الإثارة، وتنتهي بقمة المتعة أو الذروة (الإرجاز).

ومـن هـذا المنطلق تم تقسيم اضطرابات الحياة الجنسية للمرأة لأربعة أقسام هـي: عطـل الرغبة، وعطل الإثارة، عطل الذروة (الإرجاز)، والآلام المصاحبة للممارسة الجنسية[1].

وقبل أن نفصل كل نوع من هذه الأنواع نجد أنه من الضروري أن نؤكد على حقيقة هامة وضرورية، وهي أن البداية دوماً تكون بخلل ما في أي جانب من هذه الجوانب، ولكن الأمر يتطور بحيث يؤدي إلى اضطرابات أخرى. فقد تكون البداية خلـلاً فـي الإثـارة؛ ولأن المـرأة لا تستمتع، يحدث عندها اضطراب ثانوي في الرغبة. وقد تكون البداية خللاً في الإثارة؛ مما يؤدي لجفاف المهبل، وتشنج الفرج الثانوي.

"وتأثيـر اضطرابات المرأة الجنسية لا يقتصر فقط عليها، ولكنه أيضاً يؤدي لاضطرابات جنسية عند الرجل، كما يؤدي إلى توتر العلاقة بين الزوجين على كل المستويات: الجنسية، والعاطفية، والحياتية"[2].

---

(1) ***Frank, E., et al. 1978:*** Frequency of Sexual Dysfunction in "Normal" Couples. *New England Journal of Medicine,* Vol. 299, 20,111 - 15.

(2) ***Lief, H. 1981:*** Classification of Sexual Disorders. In H. Lief, ed., *Sexual Problems in Medical Practice.* Washington, D.C.: American Medical Association Press.

أولاً: مشكلات الرغبة الجنسية:

تنقسم مشكلات الرغبة الجنسية لدى المرأة إلى مشكلتين رئيسيتين هما: عطل الرغبة الجنسية، وعطل الرضا الجنسي.

عطل الرغبة الجنسية:

ونعنـــي به: "أن يقل أو ينعدم التفكير والرغبة في العلاقة الجنسية الزوجية"، وغـــياب الـــرغبة يؤدي إلى انعدام الاستجابات الجنسية الجسدية المصاحبة للإثارة الجنـــسية، وقـــد تكـــون لدى الزوجة الرغبة الجنسية نظرياً، ولكن لا تتحول هذه الـــرغبة إلى دافع؛ لسبب أو لآخر، مع الأخذ في الاعتبار أن الرغبة الجنسية لدى المـــرأة تـــبدأ من بداية التفكير أو الإحساس بالحاجة الجنسية. وتتباين الرغبة من امرأة لأخرى، وفي المرأة نفسها تختلف من وقت لآخر وبين جماع وآخر.

ومـــن صـــور عطل الرغبة، أن الزوجة لا تثار مطلقاً بأية إثارة جسدية أو نفسية، ويعاني عدد كبير من الزوجات من هذا الأمر معاناة كبيرة.

ولعـــل عرضـــنا لقصة واحدة من قصص هؤلاء السيدات - أرسلتها لصفحة مـــشاكل وحلـــول الشباب بشبكة إسلام أون لاين - يوضح إلى أي مدى يكون هذا العطل مؤلماً للزوجة والزوج في آن واحد.

تقـــول السيدة: "أنا متزوجة منذ خمس سنوات، وعندي طفلان، مشكلتي هي أننـــي لا أحس بمتعة جنسية أبداً، رغم كل محاولات زوجي، وعندي فتور غريب، حتى في العلاقة الجنسية، أخشى إيلاج العضو الذكري وأتهرب بكل الوسائل، ولا تـــوجد أي حادثة في صغري، بمعنى أني نفسياً طبيعية، وهذا ما يسبب لي متاعب نفسية، مع العلم أني أحب زوجي وأحب بيتي".

بعد عرضنا لهذه القصة يبقى أن نعرض للأسباب المختلفة التي تؤدي لعطل الـــرغبة عند الزوجة، ويمكننا القول بأنها أسباب نفسية بالدرجة الأولى، وقد تكون نتيجة لأكثر من سبب معاً، ونذكر من هذه الأسباب ما يلي:

- إن المـــرأة تحـــتاج إلـــى إثـــارة ومداعبة جنسية وتحفيز من الزوج؛ وهذا ما أوضـــحناه فـــي معرض الحديث عن "خريطة المتعة الجنسية"، والمهم أن هذه

الطبـيعة الخاصـة بالمـرأة تجعل الكثيرين منا يعتقدون أن النساء أقل رغبة جنسية من الرجال مع أنه ليس هناك ما يثبت هذا الاعتقاد.

- خـوف الزوجة من التعبير عن رغبتها حتى لا يتهمها زوجها أنها شهوانية أو أنها ذات خبرة سابقة قبل الزواج.
- الخـوف من نتائج وتبعات الجماع، من مسؤوليات الزواج، والإنجاب، وتربية الأولاد.
- التعرض لتجربة جنسية مؤلمة، مثل التعرض للتحرش الجنسي في الصغر أو الاغتصاب.
- بعد إجراء عمليات جراحية كاستئصال الرحم أو الثدي.
- عطل الرغبة يصاحب بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب.
- رسوخ بعض المفاهيم الخاطئة عن العلاقة الزوجية، والتربية المنغلقة الخاطئة التي تعتبر الجنس - حتى بين الزوجين - عادة قبيحة أو سلوكاً غير مرغوب.

وسـنتوقف قليلاً مع المفاهيم الخاطئة التي تدمر العلاقة الجنسية بين الزوجين مـن خـلال عرضنا لهذه القصة التي أرسلتها صاحبتها - التي تعيش أسيرة لهذه المفاهـيم الخاطـئة - إلى صفحة مشاكل وحلول الشباب بشبكة إسلام أون لاين، وتقـول فـيها: "أنا متزوجة منذ تسع سنوات، ولديّ ثلاثة أولاد، وعلاقتي بزوجي ممـتازة جـداً، وزوجـي عاطفي جداً معي، ويستعد للقاءات الخاصة بيني وبينه بـصورة ممتازة جداً، وهو يبذل كل شيء حتى يرضيني، بداية من شرائه للورود لـي، والهدايا، إلى حلقة القرآن التي يحرص على إقامتها لي في حضور الأولاد، والصلاة جماعة والدروس المختلفة في البيت؛ فهو داعية والحمد لله.. أما المشكلة فهـي أننـي أستـشعر دائماً الحرج والخجل في وقت اللقاء الخاص بيننا، وأحياناً أحـاول التهرب من هذا اللقاء على الرغم من كل ما يبذله من أجل الاستمتاع فيه، ولكننـي أخجـل بصورة سيئة أتضايق منها بعد ذلك، وما يؤثر فيّ نفسياً أنني لا أبادلـه نفس الشعور، وهو جزاه الله خيرا يأخذ الأمر ببساطة وابتسامة، ولا يطلب منـي ما لا أطيقه، فيقوم بإنهاء هذه الليلة الطيبة، ويقوم هو بكل المجهود دون أن أستطيع أن أفعل شيئا.

وقــد تكلم زوجي معي بصراحة في هذا الأمر أكثر من مرة، ولكن كلما تكلم معــي بــدأت في البكاء، إنني لا أستطيع أن أبادله الفعل في هذه الليالي مداعبة أو غيــرها؛ فأنا أترك نفسي بين يديه، ولكن لا أقوم بأي شيء، وحاولت الوقوف مع نفسي فوجدت في النهاية أن التربية التي تلقيتها في الصغر كانت السبب؛ فكل شيء كان عيباً وأنا صغيرة في بيتي؛ ولذلك فإنني ما زلت في حالة من الحرج والحزن؛ لأننــي لا أســعد زوجي حتى إنني بعد تسع سنوات لا أستطيع أن أصارحه بكلمة حب، فماذا أفعل؟".

وجاءت إجابة الأستاذة "سمر عبده" – من فريق الحلول بشبكة إسلام أون لاين – على السائلة مُوصِّفة إلى حد بعيد للعوامل التي أدت بهذه الزوجة إلى هذا الوضع، بقــولها: "اهدئــي وهوّني عليك، فمشكلتك ليست غريبة، ولست وحدك من تعانين مــنها، بل هي حالة معروفة ومنتشرة، ولكن لا تعترف بها الكثيرات، رغم إمكانية علاجها بإذن الله، بل وتصل نسبة نجاح العلاج فيها إلى 80% على الأقل، ويطلق علــى مــشكلتك هــذه مسمى "البرود الجنسي"، والعوامل المؤدية إلى هذه المشكلة كثيرة منها:

1. الجهل، وقلة المعرفة بالاستجابات الجنسية الطبيعية، وغالباً ما يكون هذا الجهل ناتجــاً عــن تربية الأسرة التي يعتقد فيها الوالدان أن الأسلم ألا يثار موضوع الجــنس والتــربية الجنسية مع الأبناء، ويتم تجاهل هذا الموضوع كلياً بدافع الخــوف علــيهم مــن الانحراف، أو ربما بسبب خجل الأبناء من التحدث مع الآبــاء، والنتيجة غالباً ما تكون سعي الأبناء للتعرف على هذه الأمور بطرقهم الخاصــة، عــن طــريق الأصدقاء أو الإنترنت؛ وبالتالي ينحرف بعضهم، أو يعانــي بعــضهم بعد الزواج من مشاكل في المعاشرة الجنسية بسبب الجهل، فينتهي أمر زواجهم بحياة باردة لا طعم لها، أو بالطلاق بسبب المشاكل الناتجة هذا الجهل.
2. الاعتقاد السائد لدى الكثير من الزوجات بأن المبادرة في العلاقة الجنسية تكون للرجل فقط، وكأنه وحده من لدية الرغبة الجنسية، وما على الزوجة سوى أن تكون الطرف السالب الذي يلبي رغبة الرجل وشهوته، وكأنها ليست مثله لديها

رغـبـاتها، وأن العلاقـة الحميمة تعف بها زوجها وتعف بها نفسها أيضاً، بل ويصل هذا الاعتقاد الخاطئ لحد أن تعتبر الزوجة أن كفاءتها ونجاحها في هذه العلاقـة قائم على إرضاء زوجها فقط، فلا تحس وتتقبل مشاعره الجنسية، بل وقد تتكرها أيضاً.

3. الشعور بأن الجنس نوع من الدنس والقذارة، وعدم احترامه كحاجة طبيعية من حاجات الإنسان، وهذا التصور يتناقض تماماً مع ديننا الحنيف الذي احترم هذه الحاجات وأعطاها شرعيتها بالزواج.
4. الاعـتقاد الخاطئ والسائد أيضاً بأن المرأة أقل في الرغبة الجنسية من الرجل، بـل وعلى المرأة أن تظهر بمستوى فاعلية جنسية أقل من الرجل، واعتبار أن الإثارة مقبولة لدى الرجل وغير مقبولة أو مرغوب فيها عند الأنثى، واقتضى ذلـك أن يفرض على المرأة ضرورة النهي عن الجنس أو تصعيده أو تحويله لنواح تعبيرية أخرى أو إظهاره بشكل مشوه وغير طبيعي.
5. بعـض الأمـراض العضوية، مثل: اضطرابات الهرمونات التي تشمل معظم الغـدد الـصماء، واضطرابات الجهاز التناسلي البولي من التهابات وأورام أو تشوه خلقي.

يتطلب العلاج الناجح لهذه المشكلة الاستعانة بطبيب نفسي من أجل التدرب على برامج عملية معينة، ويستلزم هذا شرطاً أساسياً، هو التعاون بين الزوجين في العلاج.

وأود أن أؤكـد لـك أن خجلك من زوجك حياء في غير موضعه؛ فأنت وهو نفـس واحـدة وقلب في جسدين، يقول تعالى: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾.

ومن نعم الله عليك أن رزقك زوجاً لديه كل هذا القدر من التفهم والرضا؛ لذا فعلـيك أن تقفي مع نفسك وقفة حاسمة؛ فمشكلتك ليست كبيرة ولا غريبة، بل ولا تعيبك ما دمت تسعين لعلاجها.

وأؤكـد لـك أن اكـتمال سـعادة زوجك في علاقتكما الحميمة لا تكون إلا بمـشاركتك له في هذه العلاقة، وهو حق لك بل من نعم الله عليك، فلماذا تحرمين نفسك منها؟

وتذكري أن هذه المشكلة لا تعيبك بقدر ما يعيبك تجاهلها، فواجهي مشكلتك، فالمواجهة قوة والهروب ضعف؛ فلا تظلمي نفسك وزوجك، وتوكلي على الله فهو نعم المولى ونعم الوكيل".

عطل الرضا الجنسي

(ويشتمل على عطل الإثارة وعطل الذروة):

قــد تــوجد الــرغبة الجنسية لدى الزوجة، ولكنها لا تشعر بالرضا الجنسي، وأسباب هذا الخلل متعددة وكثيرة، ونحتاج قبل أن نذكرها إلى أن نؤكد على حقيقة مهمة، وهي أن الزوجة قد تحصل على الرضا الجنسي بدون الوصول إلى الذروة؛ حيث يشبعها ويرويها ويكفيها ما تستمتع به من تواصل وتوافق والتقاء مع الزوج، ســواء وصــلت للذروة أم لم تصل لها، وسواء حدث هذا في كل أو بعض مرات الجماع.

وهــذا الفهــم لطبــيعة المرأة يناقض التصور الذي يعتقده الكثيرون من أن الــزوجة لا تــصل للإرضاء الجنسي عن علاقتها بزوجها إلا إذا وصلت للذروة، وهــو اعتقاد خاطئ، ويدلل على خطئه أن معظم الأبحاث العلمية توضح أن هناك نسبة 30% من النساء لا يصلن للذروة ولو لمرة واحدة طوال حياتهن، ورغم ذلك فالكثيرات منهن يمارسن حياة جنسية مرضية ومشبعة.

كمــا أوضحت الأبحاث العلمية أن المرأة قد تصل لذروة الإشباع الجنسي من خــلال طــريقتين هما "إثارة البظر"، أو من خلال "الإيلاج في الفرج"، أو بكلتيهما معاً.

ومعظــم الدراسات تشير إلى أن النسبة الكبرى من النساء يصلن للذروة من خلال إثارة البظر بأي وسيلة، ومن يمكنهن أن يصلن للذروة عن طريق الفرج فقط هن النسبة الأقل من النساء.

ولعــل عرضنا للسؤال التالي - الذي أرسلته صاحبته لصفحة مشاكل وحلول للــشباب بــشبكة إسلام أون لاين - سيوضح إلى أي مدى من الممكن للزوجة أن تستمتع من خلال إثارة البظر فقط.

تقـــول السائلة: "أنا متزوجة منذ أشهر قليلة، وثقافتنا أنا وزوجي حول الأمور الجنـــسية ممـــتازة، ولكـــن لـــديَّ سؤال أرجو أن تجيبوا عنه: في فترة العقد كنت وزوجـــي نمـــارس الحب دون إيلاج، ولكن فقط بمداعبة الأعضاء التناسلية؛ حتى نصل إلى اللذة، والآن لا أشعر بأي لذة في الإيلاج؛ ولذلك يداعبني زوجي كما قبل الـــزفاف، وأنـــا أشعر بالسعادة واللذة من مداعبة البظر، وأقضي وطري. وسؤالي هو: هل هذا الأمر طبيعي؟

والآن يبقى أن نحاول التعرف على ما يؤثر على إثارة المرأة والعوامل التي تؤثر على بلوغها الذروة، ونحددها في العناصر الآتية:

- الالتهابات الحوضية، والختان (الطهارة)؛ وبتر البظر والشفرين له تأثير سلبي على الإثارة وبلوغ الذروة.
- ليس هناك إثبات أن الزوجة المتدينة أقل في الوصول للذروة من الزوجة غير المتدينة.
- ليس هناك علاقة بين عدد المعاشرات والذروة، كما أن الزمن غير كفيل بتحقيق الذروة للزوجة التي لا تستطيع الوصول لها.
- لم يستطع أحد أن يثبت أن الوصول للذروة يعتمد على عوامل هرمونية أو جسمية، وإن كانت بعض الدراسات توضح أن معدل حدوث الذروة يزداد حول فترة التبويض[1].

ثانياً: عطل الممارسة الجنسية:

(وتشمل الآلام المصاحبة للجماع، وتشنج الفرج الأولي والثانوي)[2]:

تتأثر حياة الزوجة الجنسية حين تصاب باضطرابات عضوية أو جسدية موضعية، فتسبب آلاماً أثناء الجماع، وهذه الآلام يمكن أن تكون سطحية أو مهبلية أو عميقة.

---

(1) ***Bartik B, Goldberg J. (2000):*** Female sexual arousal disorder. In: Leiblum SR, Rosen RC, editors. Principles and practice of sex therapy. New York: Guilford; p 85–117.

(2) ***Basson R, Berman J, Burnett A, Derogatis L, Fergusin D, Fourcroy J (2001):***. Report of the International Consensus Development Conference on female sexual dysfunction: definitions and classifications. J Sex Marital Ther; 27:83–94.

- **الآلام السطحية:** تحدث عند محاولة الإيلاج بسبب التوتر (عطل تشنج الفرج)، وعطل تشنج الفرج يمكن أن يكون أولياً أو ثانوياً:

1. **عطـل تـشنج الفـرج الأولي:** يحدث في بداية الزواج عند بعض الزوجات، خاصـة إذا كانـت الزوجة لديها خوف من الجماع نتيجة لخبرات سماعية من أخـريات عن ألم الجماع وفض الغشاء ليلة الزفاف، أو لخوفها من المجهول، وربما بسبب تعرضها لتجربة تحرش أو اغتصاب قديمة.

أعراضـه: يحـدث تـشنج وتقلص في عضلات الثلث الخارجي من الفرج، ويحـدث ذلك بشكل انعكاسي لمجرد التفكير في العلاقة الجنسية أو البدء بها، فعند الـشروع فـي الجمـاع أو مجرد اقتراب الزوج من زوجته، يحدث هذا التقلص اللاإرادي المؤلم جداً، ويمكن أن يحدث معه بعض التقلصات في الفخذين، بما يمنع محاولة الولوج من الأساس.

العـلاج: يـتم من خلال برامج العلاج المعرفي السلوكي، حيث يتم تصحيح المعـارف المغلوطة عند الزوجة، ويتم تدريبها على استخدام تدريبات الاسترخاء أثناء محاولات الإيلاج مع استخدام موسعات مهبلية متدرجة، حتى نصل إلى حجم يقارب حجم العضو الذكري.

2. **عطـل تـشنج الفـرج الثانوي:** وفيه يحدث تشنج الفرج بعد ممارسة طبيعية للعلاقة الجنسية، ويحدث بسبب وجود آلام أثناء الجماع، ولذلك فالقاعدة الذهبية عـند حـدوث آلام أثناء الجماع هي: "توقفوا عن الإيلاج، وابحثوا عن السبب وعالجـوه، واسـتمتعوا بالمباشرة دون إيلاج، حتى يتم علاج السبب وتزول الآلام".

- **الآلام المهبلـية** تحـدث بـسبب الالـتهابات المهبلـية أو بـسبب جفـاف المهبل:

جفـاف المهبل: ذكرنا في مقال "دورة الاستجابة الجنسية" أن مرحلة الإثارة تكـون مصحوبة بزيادة الإفرازات المهبلية، وهي إفرازات طبيعية تفرز من غدد بارثولـين الموجـودة في جانبي المهبل، وهذه الغدد تفرز سائلا مائيا لزجا يسهل عملية الإيلاج ويمنع الاحتكاك المؤلم، ويحقق المزيد من المتعة.

من أسباب هذا الخلل:

1. عــدم التمهــيد الكافي بالمداعبة الزوجية قبل بدء المعاشرة الجنسية، وبذلك لا تقوم غدة بارثولين بمهمتها، وهي التي تفرز سائلها استجابة للإثارة الجنسية.
2. ضيق فتحة المهبل، وقد يحدث ذلك بعد الزواج الحديث.
3. التهاب بالفرج أو بغدة بارثولين أو التهاب المهبل.
4. التهابات المثانة وقناة مجرى البول.
5. حــساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات الكيميائية في الصابون مثلا.
6. الغضب أو القلق والتوتر أثناء الجماع.

علاجه:

1. إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها.
2. الاهــتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول؛ حتى يتم الترطيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي.
3. إذا كانــت الــزوجة تــشعر بالجفــاف المهبلي يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي مثل (Astroglide or K - Y Gel).

- **الآلام العمــيقة** تحــدث بــسبب عطل احتقان الحوض: وقد يصاحب هذا الألم حدوث تقلصات لعضلات الحوض محدثا تشنج الفرج الثانوي.
- **الاضطرابات الجنسية عند المرأة.. رؤية جديدة[1]:**

مــع ازديــاد الوعي بمقدار تعقيد وتركيب الوظيفة الجنسية - وكونها تتأثر بالكثيــر من العوامل المحيطة الداخلية والخارجية، وأنها تؤثر في من يعانون منها تأثيراً كبيراً على كل المستويات - تغيّر تعريف الصحة أو السواء الجنسي، بحيث أصبح يعني السواء على المستوى الجسدي والعاطفي والعقلي والاجتماعي.

وأدركــنا أن هــذه الوظــيفة أكثر تعقيداً وتركيباً في المرأة منها في الرجل،

(1) ***Tiefer** L, (2001):* A New View of Women's Sexual Problems: Why New? Why Now? Journal of Sex Research, May.

وبالتالي فاضطرابات الوظيفة الجنسية عند المرأة أكثر تعقيدا وتركيبا من هذا التناول البسيط الشائع والمتداول في الفكر الغربي.

فلا يمكننا اعتبار الممارسة الجنسية عملا فسيولوجيا بحتا خارجا عن السياق الثقافي والبيئة الاجتماعية المحيطة به، والتي تؤثر تأثيراً شديدا على معتقدات الأفراد وتصوراتهم وبالتالي على دوافعهم ورغباتهم وممارساتهم.

ويعتبر إسقاط النموذج الذكوري الفسيولوجي على الحياة الجنسية للمرأة من أهم أوجه القصور في تناول هذا الفكر الغربي للحياة الجنسية عند المرأة.

وهذا التصور القاصر الذي يفترض أن الحياة الجنسية هي عمل فسيولوجي بحت مثل التنفس أو الهضم عطّل فهمنا لطبيعة الاضطرابات التي تصيب تفاعل المرأة الجنسي، وبالتالي جعلنا أقل كفاءة في التعامل مع هذه المشكلات.

وأبرز أوجه القصور في هذا التصور ما يلي:

1. التصور الخاطئ الذي يفترض تطابقا في الاضطرابات الجنسية بين الرجل والمرأة، ولقد نشأ هذا التصور نتيجة ملاحظة تشابه الاستجابة الجنسية عند الرجل والمرأة وبدون أن تعبر المرأة عما تشعر به أو تعانيه.

وتعبير المرأة عن مشاعرها يبرز حجم الاختلاف بينها وبين الرجل، وتأطير الممارسة الجنسية داخل الفعل الفسيولوجي، والتماثل بين الرجل والمرأة، يُغفل تأثير البيئة التي تعيش فيها المرأة، والتي تشمل فيما تشمل الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية، فلا تتوافر رعاية صحية لهذه الجوانب في كثير من البيئات.

وانتشار الجهل والتحرش الجنسي في كثير من المجتمعات يصنع تصورات وتوجهات خاطئة نحو الممارسة الجنسية.

والبيئة المحيطة بالمرأة قد تحرمها من حقها في التعبير عن احتياجاتها الجنسية، وذلك من خلال الترويج لأساطير ليس لها أساس من الصحة، وهذه أمثلة لبعض المقولات والأساطير التي تشيع في مجتمعاتنا:

"على المرأة أن تكون مطلوبة دائماً".. "رغبات النساء واحتياجاتهن الجنسية أقل من احتياجات الرجال".. "المرأة التي تعبّر عن احتياجاتها الجنسية هي امرأة

جرّبت الجنس من قبل وبالتالي، فلا يمكن أن تكون موضع ثقة".

2. حصر الممارسة الجنسية داخل الإطار الفسيولوجي البحت يتخطى ويتجاوز جوانب العلاقة مع الطرف الآخر؛ ويظهر الأمر وكأنه معادلة حسابية، مفرداتها أنه إذا كانت الأعضاء الجنسية تعمل بيولوجيا بكفاءة فلا يوجد مشكلة، والمشاكل تظهر إذا كان هناك أي خلل بيولوجي في هذه الأعضاء.

وهذا التصور شديد القصور؛ لأن طبيعة العلاقة مع الزوج تعتبر من أهم العوامل التي تتحكم في رغبة المرأة في الممارسة الزوجية وإقبالها عليها أو نفورها منها، والكثيرات من نسائنا لا يعانين من أي خلل في رغباتهن وقدراتهن الجنسية، ولكن المشكلة تكمن في رفض العلاقة لا شعوريا مع الزوج؛ بسبب سوء عشرته والأزمات النفسية التي تعيشها معه؛ ما يصيبها بحالة من النفور الموجه لهذا الزوج.

ورغبة المرأة الجنسية رقيقة جداً، وهشة جداً، ويمكن كسرها بسهولة؛ فتتكسر لو شعرت الزوجة بأنانية زوجها إذا لم يهتم بها ويراعي احتياجاتها العاطفية والجسدية أو ظروفها الصحية والنفسية. وتتكسر إذا شعرت أنها مجرد وعاء لإفراغ شهوة الزوج. وتتكسر لو شعرت أن زوجها لا يهتم بها إلا كجسد للمعاشرة فيهملها، ولا ينظر لها ولا يقترب منها إلا إذا كان راغبا في هذه المعاشرة ويلفظها ويهملها إذا تعذر اللقاء الجنسي (أثناء الحيض والنفاس). وتتكسر لو كان الزوج فظاً غليظاً لا يكف عن رفع الصوت أو اللوم والتقريع على الكبيرة والصغيرة. وتتكسر لو شعرت الزوجة أن زوجها لا يقدرها أو غير راض عنها أو زاهداً فيها.

3. تجاهل الفروق الفردية بين النساء؛ فكل امرأة كيان متفرد من حيث احتياجاتها الجنسية ووسائل إشباعها، وهي نتاج قيمها ونظرتها للجنس وخلفيتها الثقافية والاجتماعية، وهذه الاختلافات والتنوعات تلغي الفكرة الوهمية لوجود تقسيم فسيولوجي صالح "لكل المقاسات".

واستدعى هذا القصور البحث عن تصور جديد أكثر موضوعية لاضطرابات المرأة الجنسية.. تصور يراعي العوامل والمشكلات الفردية في إطارها الأعم

الذي لا يغفل العوامل البيئية والمجتمعية والعوامل الراجعة لخلل العلاقات بين الزوجين.

وفـــي إطار هذا الفهم تم تعريف الاضطرابات الجنسية عند النساء على أنها: "قـــصور أو عـــدم رضا واضطراب في الأداء الجنسي ناتج عن خلل في أي من الجوانب العاطفية أو الجسدية، أو فيما يتعلق بالعلاقة مع الزوج".

وتم تقسيم الاضطرابات الجنسية عند المرأة إلى:

- العطل الجنسي الناتج عن الأسباب الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية، ويندرج تحته:
  - الجهل والقلق والقصور الناتج عن غياب التوعية الجنسية ونقص الخدمات الصحية.
  - التقاليد المجتمعية التي تعيق التعبير عن احتياجات المرأة والتماس العلاج لأي خلل قبل أن يستفحل ويصعب علاجه.
  - فقد الاهتمام كنتيجة للإرهاق وتراكم المسؤوليات الأسرية ومسؤوليات الحياة العملية.
- العطـــل الجنـــسي الناتج عن مشاكل الزوج أو خلل في العلاقة بين الجنسين، ويندرج تحته:
  - التثبيط، والتجنب، والقلق نتيجة الخوف وغياب التواصل السوي بين الزوجين.
  - التفاوت الشديد بين معدل النشاط والأنشطة الجنسية المفضلة بين الزوجين.
  - غياب التواصل والحوار بين الزوجين ليتعرف كل منهما على احتياجات الآخر.
  - فقد الاهتمام بالعلاقة الحميمة؛ بسبب الخلافات الزوجية المستمرة حول الأمور الحياتية، أو كنتاج لخبرة حياتية صادمة (العقم أو الوفاة).
  - مشاكل الزوج الصحية أو الجنسية قد تؤدي إلى تثبيط الرغبات الجنسية.
- العطل الجنسي النفسي، ويندرج تحته:
  - النفور من الممارسة الجنسية، والذي قد ينتج عن تحرش سابق أو مع الاكتئاب أو التوتر.

- الخوف من عواقب الممارسة الجنسية: (الألم، والخوف من حدوث الحمل).

- العطل الجنسي الناتج عن الاختلال الجسدي والفسيولوجي، ويندرج تحته:
  - الألم، وفقد القدرة على الاستمتاع نتيجة أسباب عضوية منها: مشاكل الأعصاب والأوعية الدموية، واضطرابات الهرمونات، وكذلك مع الحمل، أو كأعراض جانبية للعديد من الأدوية.

- **كيف يمكن التغلب على الاضطرابات الجنسية عند النساء (واضطرابات العلاقة الجنسية عموما):**

لا توجد حبة سحرية يمكنها أن تتغلب على كل المشاكل النفسية والاجتماعية ومشاكل العلاقة بين الزوجين، والحل يكمن في الوعي وإعادة التوازن والتفاهم والتوافق بين الزوجين.. بالإضافة للبحث عن أي أسباب عضوية (إن وجدت) وعلاجها.

والبداية تكون بالتعلم والبحث عن أشكال لتغيّر روتين الحياة: أن يتبادل الزوجان الأدوار فيما بينهما، حيث يُقْدِم الزوج مرات وتقدم الزوجة مرات أخرى، مع ابتكار وسائل وطرق جديدة لإثارة الحواس الخمس. على أن يتم هذا من خلال إستراتيجيات الحوار الدائم حول العلاقة الجنسية، والتركيز على الاستمتاع باللمسات الرقيقة بين الزوجين، ولا نتعجل النتائج ولا ننشغل بالأداء والإنجاز (الانتصاب، والإيلاج، والقذف، والإرجاز). المهم أن نستمر في الحوار والتلامس والاستمتاع باللحظات الحميمة معاً.

الباب الرابع

الجنس ومعناه الإنساني

مدخل

يتــصور الكثيرون أن العلاقة الحميمة بين الزوجين هي علاقة لإشباع احتياجات الجــسد فقــط، ويجرّنا هذا التصور القاصر لإهمال أبعاد رائعة للعلاقة الحميمة، فهي أكثر من مجرد لقاء بين جسدين، وكونها علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة (في حالة ممارستها بشكل صحيح) لا يعني أنها تتوقف عند حدود الجسد، وإنما هــي علاقــة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة؛ لأنها - كما قلنا - علاقة حمــيمة توضــع فــيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان، والجنس هو ممارسة للحــب (Making love) وليس حركات ميكانيكية تؤدى؛ وبالتالي فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر الإنسانية قائم طوال الوقت، أو هكذا يجب أن يكون.

حين ينفصل الإنسان عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والــروحية والإنسانية، وحينئذ يعاني الزوجان، وهذا ما تشهد به المشاكل التي لا تنتهــي، فيشعر الكثيرون من الأزواج والزوجات أن علاقاتهم الجنسية مع شركاء الحــياة غيــر مرضــية ولا تحقق لهم الإشباع الذي يبحثون عنه؛ ولذلك فهم دوماً يبحــثون عن اللذة الجنسية الكاملة، وفي ظل الشعور بعدم الإشباع يتصورون أن الــسبب راجــع لغــياب الإشــباع الجسدي، ويدفعهم هذا اللهث المستمر ليل نهار للوصول لهذا الإشباع. فتارة يتصورون أن الاستمتاع في الجماع يقاس بعدد مرات حدوثــه، بغــض الطــرف عن جودة العلاقة الحميمة.. وتارة بالبحث عن أسباب عــضوية لهذه المعاناة؛ فيتفاقم القلق من حجم القضيب مثلا، أو نظل نجري خلف عملــيات التجمــيل لتحقيق المقاييس العالمية للجمال.. وتارة بالجري خلف الصور العاريــة والمواقــع الإباحــية وأفــلام الجــنس، ومحاولة تقليد ما فيها من أشكال وممارسات مستوردة قد تكون غريبة أو شاذة.. وتارة بتصور أن الحل في الزواج الثاني، بعد أن فقدت الزوجة الكثير من مميزاتها الجسدية، أو فقد الزوج الكثير من جاذبيته أو قدرته بفعل الأيام والسنين.

وفـــي أحـــيان أخـــرى نتصور أن الإشباع لن يتحقق إلا بالغرق في مستنقع الخيانة سواء كانت إلكترونية أم على أرض الواقع، فالكل يتصور أن ما ينقصه هو الإشـــباع الجسدي، ويلهث وراء الأشكال والممارسات التي تحقق هذا الجانب من الإشـــباع، ونتناســـى فـــي غمرة انشغالنا بالجوانب الجسدية للعلاقة أن لها جوانب أخـــرى كثيـــرة.. عاطفية، ونفسية، وروحية.. وأن غياب الشعور بالإشباع يرجع لفهمنا القاصر لطبيعة العلاقة، التي نتصورها علاقة جسدية بحتة، من دون محاولة إشباع الجوانب العاطفية الأخرى.

وفـــي ظـــل هذا الخلل والقصور يحدث تباين الشهوة الجنسية بين الزوجين، وتتـــصور الـــزوجة أن العلاقـــة الجنسية مقصورة على الإشباع الجسدي لزوجها وبالتالي تصاب بحالة من النفور من هذه الممارسة.

وعـــلاج هـــذه المـــشكلة المعضلة لن يحدث إلا بالتعرف على الجنس بمعناه الإنساني.. فهماً وممارسة، وبدون هذا الفهم والوعي والممارسة سنظل نعاني ونتألم ونلهـــث خلف الممارسات التي نتصور أنها يمكن أن تحقق الإشباع، حتى لو كانت شاذة، وحتى لو كانت خارج إطار الزواج.

بعـــد هـــذه الإطلالة السريعة على أبرز وأهم الأضرار التي يمكن أن يسببها اختزال العلاقة الحميمة بين الزوجين في معناها الجسدي الضيق والمحدود، نحتاج إلى أن نجيب عن هذا التساؤل: كيف يمكننا أن نمارس الجنس بمعناه الإنساني؟ هذا ما سنتعرف عليه من خلال هذا الباب.

الفصل الأول

الحب والجنس.. الهمس واللمس

لــيس مــصادفة أن عقــود الزواج في كل الحضارات والثقافات تتم بواسطة رمــوز الــدين، وبصيغ تضفي عليها معنى القدسية، وتتم في كثير من الأحيان في دور العــبادة؛ وهو ما يعطي معنى هاماً وهو أن علاقة الزواج ليست مجرد علاقة ثنائية بين رجل وامرأة، وإنما هي علاقة يرعاها الله في الأساس، ولا تتم في شكلها الصحيح إلا بكلمته، هذا المعنى شديد الأهمية لكي تتم بقية خطوات الحياة الزوجية بــشكل صــحيح، ولكي يصبح الحب بين الزوجين والقرب بينهما من الأشياء ذات القــيمة العليا في الحياة؛ وبالتالي تأخذ العلاقة الحميمة بينهما أبعادا رائعة أكثر من كونها لقاء جسدين. فهي علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة (في حالة ممارستها بشكل صحيح) ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد، وإنما هي علاقة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة؛ لأنها علاقة حميمة توضع فيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان.

وهم فرويد

والجــنس هو ممارسة للحب "Making love" وليس حركات ميكانيكية تؤدى، وبالتالي فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر الإنسانية قائم طول الوقت، أو هكذا يجب أن يكــون. وحين ينفصل عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والــروحية والإنسانية، وحينئذ يذهب أحد الزوجين (أو كلاهما) إلى العيادة النفسية يعانــي، وقد تكون المعاناة صريحة أو تكون - وهذا هو الأغلب - متسترة خلف أشــياء أخرى مثل آلام جسمانية أو أعراض قلق أو اكتئاب، أو مشكلات اجتماعية ليست لها قيمة، وفي الحقيقة يكون عدم التوافق الجنسي رابضا خلف كل هذا.

كـــان "فرويد" يرى أنه لا شيء اسمه الحب وإنما هو الجنس، وبالتالي حاول أن يمـــسح من تاريخ البشرية شيئاً اسمه الحب؛ على اعتبار أنه وهم، أو هو وسيلة فقــط للوصـــول إلى الجنس، وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هي إلا مقدمات للجــنس؛ أي إن الجــنس هـــو الأصل، والحب هو الفرع. وتبع هذا الرأي وغيره موجات من الانفجار والانحلال الجنسي بكل أنواعه؛ فهل كان هذا الكلام صحيحا؟ ومـــا مدى صحته بشكل خاص في العلاقة الحميمة بين الزوجين؟ نقول في الإجابة عـــن هـــذا التساؤل إن الجنس في حالة انفصاله عن الحب ما هو إلا فعل جسدي محدود زماناً ومكانا ولذة، أما الحب فهو إحساس شامل ممتد في النفس بكل أبعادها وفـــي الجـــسد بكل أجزائه، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد بل يسري في الكون فيشيع نوراً عظيماً.

كمـــا أن الجنس حالة مؤقتة تنتهي بمجرد إفراغ الشهوة، أما الحب فهو حالة دائمـــة تـــبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها؛ فالشهوة تعيش عدة دقائق، والحب يعيش للأبد. والرغبة الجنسية بين الزوجين قد تذبل أو تموت في حالة المرض أو الشيخوخة، ولكن الحب لا يتأثر كثيراً بتلك العوارض في حالة كونه حباً أصيلاً.

الحـــب شـــعور مقـــدس، والجنس مجرداً من الحب ليس مقدسا. الحب يخلق الـــرغبة فـــي الاقتـــراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقي المشروع تحت مظلة السماء، ويأتي الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب. والمحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف، وإنما يصلون إليه كتطور طبيعي لمشاعرهم الفياضة، وبالتالي حـــين يـــصلون إليه يمارسونه بكل خلجات أجسادهم وبكل جنبات أرواحهم، وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح. والجنس في كنف الحب له طعم آخـــر مخـــتلف تراه في نظرة الرغبة الودودة قبله وأثناءه، وتراه في نظرة الشكر والامتنان ولمسات الود من بعده.

الحب هو التقاء إنسان "بكل صفاته" بإنسان آخر "بكل صفاته"، رحلة من ذات لـــذات، عـــبور للحواجز التي تفصل بين البشر، أما الجنس المجرّد من الحب فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود، وأحياناً لا يكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جـــسدي بعـــضو جسدي آخر. وفى ظل الحب يتجاوز الجنس كثيراً من التفاصيل؛

فتـــصبح وســـامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئاً ثانوياً، الأهم هنا هو الرغبة في الاقتراب والالتقاء والذوبان.

حـــين يلتقـــي اثنان في علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب فإنهما يكرهان بعـــضهما، وربما يكرهان أنفسهما بعد الانتهاء من هذه العلاقة الآثمة، ويحاول كل مـــنهما الابتعاد عن الآخر والتخلص منه كأنه وصمة، أما في حالة اللقاء المشروع فـــي كـــنف الحب فإن مشاعر المودة والرضا والامتنان تسري في المكان وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية.

في وجود الحب الحقيقي وفي ظل العلاقة الزوجية المشروعة لا يصبح لعدد مـــرات الجماع أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل الأهمية القصوى؛ فهي أشياء ثانوية في هذه الحالة. أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء كمـــشكلات ملحة يشكو منها الزوجان مر الشكوى، أو يتفنن فيها ممارسو الجنس للجـــنس، فيقـــرأون الكـــتب الجنسية، ويتصفحون المجلات الفاضحة، ويشاهدون المواقـــع الإباحـــية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة؛ لأن هذه المشاعر من صفات الروح، وهم قد جردوا الجنس من روحه، وروح الجنس هو الحب المقدس السامي؛ فالباحثون عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر.

الاثنان في واحد

فـــي وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقـــة الجنـــسية، بل إن رضا أحد الطرفين أحياناً يأتي من رضا الطرف الآخر وسعادته؛ فبعض النساء مثلاً لا يصلن للنشوة الجنسية (الرعشة أو الإرجاز)، ولكن الـــزوجة فـــي هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل إلى هذه الحالة، وتكتفي بـــذلك، وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلته إلى هذه الحالة، كما تشعر بالسعادة والرضا أنها أسعدته وأرضته، ويشعر هو أيضاً بذلك.

أمـــا فـــي غـــياب الحب فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعراض جنسي بين الطـــرفين؛ فتتزين المرأة وتتفنن في إظهار مفاتنها لتسعد هي بذلك، وترى قدرتها

علـــى سلب عقل الرجل، وربما لا تشعر بأي مشاعر جنسية أو عاطفية؛ فهي تقوم بـــدور الإغراء والغواية فقط، وأيضاً الرجل نجده يهتم باستعراض قدراته فقط أمام المـــرأة، وإذا لـــم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات لكي يرفع رأسه فخرا، ويعلن تفوقه الذكوري دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلبا للمرأة أو إسعادا لها أم لا، المهم أن يشعر هو بذاته.

في وجود الحب لا يؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم؛ فنـــرى أزواجـــا فـــي الثمانينيات من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفي وجنسي في علاقتهم حتى ولو فشلوا في إقامة علاقة كاملة، في حين أن هناك فتيات في ريعان الشباب يتمتعن بجمال صارخ، ولكنهن يعجزن عن الإشباع الجنسي لهن أو لغيرهن علـــى الـــرغم مـــن علاقاتهن المتعددة؛ لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقي والعميق اللازم للإشباع.

فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجداني والجسدي، ويؤدي إلى حالة مـــن الإشـــباع والرضا؛ فقد حكى أحد المسنين (يبلغ 80 سنة) أن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام في السرير بجوار زوجته (75 سنة) فتلمس ساقه ساقها لا أكثـــر؛ فالإشـــباع هنا ليس إشباعا فسيولوجياً فقط، وإنما هو نوع من الارتواء النفسي يتبعه إشباع فسيولوجي أو حتى لا يتبعه في بعض الأحيان؛ فيكون الارتواء النفسي كافيا خاصة حين يتعذر الإشباع الفسيولوجي بسبب السن أو المرض.

وهـــذا المستوى من الوعي الإنساني والوجداني في وسائل التواصل والتعبير يحمـــي الـــرجل والمـــرأة مـــن مخـــاوف الكبر والشيخوخة؛ لأنه يعطي الفرصة للاستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر في حالة التواصل الودود المحب، بل ربما لا نبالغ إذا قلنا إن الزوجين المحبين ذوي الوعي الممتد يشعران بأن علاقتهما ممـــتدة حتى بعد الموت؛ فهما سيلتقيان حتما في العالم الآخر ليواصلا ما بدآه في الدنـــيا من علاقة حميمة في جنة الله في الآخرة، وهذا هو أرقى مستويات الوعي الإنساني وأرقى مستويات العلاقة الحميمة.

والآن تعالـــوا نـــتأمل تعبيرات القرآن المعجزة في وصف العلاقة بين الرجل والمـــرأة والتي كم هي تعبيرات مهذبة، ولكنها محملة بالمعاني والمشاهد التي ربما

تعجز عنها كتب كبيرة تستفيض في وصف هذه العلاقة بألفاظ صريحة ومباشرة.. تلك العلاقة الخاصة جداً.. شديدة الخصوصية بين الرجل وزوجته:

- ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ﴾ [البقرة: 223].
- ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ [البقرة: 187].
- ﴿وَلاَ تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ﴾ [البقرة: 187].

وتكرر لفظ المباشرة في أكثر من موضع في القرآن ليعبّر عن العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة.

- ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: 21]

النساء حرث لكم.. النساء لباس لكم وأنتم لباس لهن.. العلاقة الزوجية مباشرة.. العلاقة الزوجية إفضاء بعضكم إلى بعض.

ضع هذه الصور وتداعياتها بجوار بعضها لترى صورة متكاملة للعلاقة بين الزوجين.

الصورة الأولى: ﴿نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لأنفسكم﴾

الزوجة حرث زوجها، الرجل يحرث امرأته..

ماذا يعني حرث الأرض الذي استُمدت منه هذه الصورة؟ إنه يعني تقليب الأرض وتهويتها من أجل تنشيطها وبعث الحياة فيها، إنه يعني تخليصها من كل شيء ضار، إنه يعني تعهدها بالرعاية بكافة صورها حتى تنبت وتزدهر، والحرث هنا جاء في سياق الحديث عن العلاقة الجنسية واللقاء بين الزوجين.

وتكتمل الصورة: يقول الأمر القرآني "فأتوا حرثكم أنى شئتم" أي إنك حر تماماً، إنك مفوض تفويضا كاملاً أن تحرث امرأتك في أي مكان وبأية صورة فيما عدا مكان الإتيان المحرم.. لا توجد موانع.. لا توجد معوقات.

إن عملية الحرث تسوّي الأرض وتمهّدها، وتزيل العوائق؛ حتى تصبح الأرض مستعدة لاستقبال البذرة وتعهّدها حتى تنمو وتزدهر، ولكن الأرض يجب أن تُحرث أولاً حتى يتم ذلك.

إنها حرثك أيها الزوج.. يجب أن تفعل كل شيء من أجل تنشيطها.. من أجل بعــث الحــياة فيها.. من أجل إمتاعها حتى تتخلص من كل ما علق في نفسها من هموم وأحزان، إنها المتعة التي تمنحها أيها الحارث لمن تحرثها.

ومعنـــى ذلك ببساطة أن العلاقة الجنسية ليست ذلك اللقاء البارد بين جسدين لينتهي بإيلاج عضو داخل عضو، كلا، إنها التفاعل الذي يتم بين الأرض وحارثها، فالحارث لا يترك أية مساحة من الأرض من غير أن يمر عليها ويقلبها ويتعهدها، وإلا أصبح عمله ناقصا، ولا يصبح حرثا؛ لأن هذا هو غرض الحرث؛ إن الزوج لا بــد أن يمــر بكــل قطعـــة من جسد زوجته، يلاعبها ويحادثها ويلمسها ويقبّلها ويتحسسها - وهو بصدد اللقاء بها - هذا هو الحرث. لا بد أن يأخذ كل جزء من الجــسد حقــه من الحرث، وإلا ما أصبح حرثا: الهمسة في الأذن، والنظرة للعين، واللمسة لكل سنتيمتر بكل الوسائل، ملاعبة لما ينتظر الملاعبة، تحسس لما يستحق التحــسس، حوار بلغة الجسد بين كل جزء ونظيره، ومع كل جزء من الجسد. إنه حــوار متــبادل وحــرث بين الطرفين، والزوجة مطالبة برد التحية بأفضل منها والحرث بأشد حرثا: فمقابل كل همسة همسة، ومقابل كل لمسة لمسة.

وهكذا يكون الحرث قد تم، وتكون ظلال الكلمة القرآنية قد مررنا بجزء يسير مــنها، ومــا زال الجزء الأكبر يحتاج إلى خيال الأزواج وابتكاراتهم؛ حتى يصلوا إلى أبعاد الحرث وصوره التي قصدتها هذه الآية الكريمة.

دفء الاحتواء

والآن إلى الصورة الثانية: "هن لباس لكم وأنتم لباس لهن".

ومازلــنا بــصدد وصف العلاقة الجنسية؛ حيث السياق في الآية بعد السماح للرفث إلى النساء.

ماذا يعني اللباس للإنسان؟ وما هو إحساسه به؟

إنـــه الدفء والاحتواء، إنه الأمان والستر، إنه الزينة، إنه كل شيء؛ فالزوج لــباس زوجته، والزوجة لباس لزوجها في هذه اللحظة عند هذا اللقاء، إنه يحتويها بذراعيه، إنه يدفئها بأنفاسه، إنه يسترها بجسده، إنه يشعرها بالأمان، إنه يتزين لها،

إنهـــا تتزين له، إنها تدفئه بجسدها، إنها تحتويه بعينيها، إنها تؤمنه من أن يقع في الحــــرام، إنها تستره بجدائل شعرها، يتداخل اللباس فينا، ونتداخل فيه حتى يصبح جــزءا مـــن جلــدنا، ربما لا يستطيع أن نميزه عن جسمنا، لأنه أصبح جزءا من شخصيتنا، من كياننا، هكذا الزوجان وهما يلتقيان في هذه اللحظة، لا يمكن الفصل بينهما، إنهما جسد واحد، إنهما متداخلان، إنهما يريدان أن يذوبا في بعضهما، كل خلـــية تـــذوب، كل جزء من الجسد يذوب، كل نفس يذوب.. كل نظرة تذوب في الآخر.

أما المعنى الثالث أو الوصف بالإفضاء "وقد أفضى بعضكم إلى بعض"..

فقـــد يـــبدو الإفضاء معنى عاماً، وهو في الحقيقة كذلك، ولكنه يشير إلى أن الإفضاء الجسدي – وهو أحد معانيه – إنما هو جزء من إفضاء أوسع وأرحب هو إفـــضاء الـــروح.. إفـــضاء النفس.. إفضاء الحب.. إفضاء المشاعر، والذي يوجه إفضاء الجسد إلى الجسد.

فـــلا علاقة جنسية، ولا شعور بالمتعة الحقيقية إلا بعد لقاء الأرواح والأنفس، والإفـــضاء الروحاني والنفسي لا يتم إلا بالحب والمشاعر، وإلا لتحوّل الأمر إلى عذاب. وأي عذاب أشد من أن تلتقي الأجساد متصادمة متنافرة وهي تبدو متقاربة متلاصقة؟

ويحمـــل الإفـــضاء الجسدي ظلالا عديدة؛ فأفضى أحدهما للآخر تعني أنهما أصبحا جسداً واحداً.

والآن إلى المباشرة "لا تباشروهن".. "فالآن باشروهن"..

لماذا هذا اللفظ بالذات رغم أنه يبدو ليس معبّراً عن اللقاء الجنسي، ولكن عن مـــرحلة الدخـــول والإيلاج فيه بالتحديد؟ فلماذا جاءت المباشرة التي هي من لقاء البـــشرة بالبشرة؟ إنه حديث الملامسة الناعمة الحانية، فلماذا تأتي اللفظة التي تعبر عن هذا الموقف بتلك الرومانسية والرقة؟

إنها الإشارة الربانية أيها الناس.. أيها الأزواج والزوجات، ليست العلاقة هي لقـــاء هذين العضوين، إنها المباشرة واللمسة.. تأمل واسرح بخيالك.. البشرة تلتقي بالبشرة، كل خلية من البشرة تلتقي بصاحبتها؛ حتى تحدث المباشرة، فتكون النتيجة

الطبيعية أن يباشر الذكر الأنثى، فيحدث الإيلاج كجزء من فعل عام وشامل تم بين الجسدين، ولا نبالغ إذا ما قلنا بين الزوجين.

ثم تأتي الآية المعجزة - وكل آيات القرآن معجزة - لتوضح الموقف، وأن ما أسلفناه من معان وظلال ليس تعسفاً أو تحميلا للأمور فوق ما تحتمل، يأتي الأمر الرباني المباشر الواضح الذي لا لبس فيه..."وقدّموا لأنفسكم".. أمر صريح بالملاطفة والمداعبة والملاعبة، يقدّم الزوج كل ما يراه صالحا ليقربه لزوجته، وتقدّم الزوجة كل ما يصلح أن يقرّبها لزوجها؛ فالأمر ليس للرجل دون المرأة، فكل منهما مطالب أن يقدم لنفسه، فليجتهد كل إنسان أن يقدم نفسه في أبهى صورة.

إننا نسعى أن نترك انطباعاً قوياً في نفوس الآخرين، إنه أحد الدوافع الاجتماعية الهامة في العلاقة بين البشر، ألا تريد أن تترك انطباعاً قوياً في نفس زوجتك؟ ألا تريدين أن تأسري قلب زوجك وتأخذي بلبه؟ إذن فقدّمي لنفسك.

إن هذه المنظومة القرآنية الرائعة ترسم صورة تليق بالزوج وهو يمارس علاقته الجنسية مع زوجته.. إنه يتعهدها وتتعهده، ويرعاها وترعاه، إنه يحتويها كاللباس وتحتويه، إنه يفضي إليها وتفضي إليه، إنه يباشرها باللمسة والهمسة والقبلة، وتفعل هي كذلك.. كل زوجة وزوج لهما خصوصيتهما في حدوث ذلك، إنها المداعبة والملاطفة التي تليق بالبشر.

ولعل عرضنا لهذا السؤال الذي ورد لصفحة مشاكل وحلول للشباب - بشبكة إسلام أون لاين، ووجهة النظر المعروضة في الإجابة عليه - يوضح إلى أي مدى يصبح للجنس معاني إنسانية.

تقول صاحبة السؤال: "الرجاء التكرم بإفادتي في حل مشكلتي التي عليها سيحدد مصير حياتي؛ فقد تقدم لي شخص من أهل والدتي من بعيد، وهو من نواحٍ كثيرة ممتاز؛ فالجميع يشهد بذوقه وأخلاقه والتزامه وتعليمه، وهو يكبرني بـ 13عاماً، وهو في الأربعين من عمره، لكنه لا يزال بروح شابة جداً. ولم أشعر بأنه يزيد عن الثلاثين لا في تفكيره ولا من تعامله، لكنه كان متزوجاً قبل 5 سنوات، وتوفيت زوجته بعد سنتين من زواجهما في حادث، ولم تنجب أطفالاً.

وتكمن المشكلة الحقيقية بأن هذا الشخص مصاب بالسكري منذ 3 سنوات؛ مما يجعلني أتردد كثيراً في اتخاذ قراري؛ فالقرار صعب جداً، وحقيقةً أودّ أن أعرف كافة التفاصيل عن مدى تأثير السكري على الناحية الجنسية، وحاولت أن أقرأ كثيراً في هذا الموضوع، ولم أجد ما يفيدني؛ فإلى أي درجة تكون الحياة الجنسية في الحياة الزوجية مهمة؟ وهل يؤثر السكري عليها من ناحية الكم أو الكيفية أو من ناحية الاندماج؟ وهل يا ترى من السهل على الزوجة أن تضحي بهذا الجانب في حياتها وترضى بحظها أم أنه ليس من العقل أن أضحي؟ أرجوكم أفيدوني؛ فقد طالت الفترة التي آخذ فيها قراري، بالإضافة إلى أنني قد بدأت أتعلق بهذا الشخص عاطفياً، ولا أريد أن يكون قراري مبنياً على تفكير عاطفي وأضحي تضحية أكبر من قدراتي، وأتسبب في تعاستي وتعاسته أيضاً؛ علما بأني لست "مختونة"، وهذه الناحية تجعلني طبيعية تماماً".

وأجاب الدكتور عمرو أبو خليل – من فريق الحلول بشبكة إسلام أون لاين – على هذا السؤال قائلا: "إن تأثير مرض السكري على القدرة الجنسية يأتي من تأثيره على الأعصاب المغذية للعضو الذكري والمسماة الأعصاب الذاتية (autonomic nervous system) إن صحت الترجمة – وهي المسؤولة عن عملية انتصاب العضو الذكري، ويؤثر مرض السكري في مراحل متأخرة منه على حساسية هذه الأعصاب وأدائها لدورها؛ مما يؤدي إلى فقدان الانتصاب impotence، كما أن التغيّرات التي يحدثها السكري في الأعصاب الجسمية تؤدي إلى تفاقم هذا التأثير، وهو تأثير مستمر وغير قابل للعلاج، ولكن يمكن التغلب عليه بتنشيط طريق آخر للانتصاب دون الاحتياج للأعصاب عن طريق دواء "الفياجرا" شرط أن تكون الرغبة الجنسية عادية، وألا يكون مريض السكري مريضاً بالقلب أو يتعاطى أدوية القلب المحتوية على النيترات.

فإذا عدنا إلى العملية الجنسية ومراحلها فسنجد إجابة على سؤالك حول: أين التأثير؟ على الكيف أم الكم أم الاندماج؟

فنقول: إن فهماً صحيحاً للعملية الجنسية على أنها ليست مجرد إيلاج عضو داخل عضو أو التقاء جسد بجسد تجعلنا نقول: طالما أن الزوجين متحابان؛ فمشكلة

فقـــدان الانتصاب بسبب مرض السكري لا تؤدي إلى فقدان الزوجين للجنس كلغة بيـــنهما للتعبيـــر عـــن الحب؛ لأن الاندماج بين الزوجين والتفاعل بينهما والهمسة واللمسة والقبلة ستجعل بينهما لغة جنسية حميمة، قد لا تجعل الزوج يشعر بعجزه ولا الزوجة باحتياجها إلى إيلاج عضو الرجل داخلها للحصول على المتعة، ولكن إذا نظـــرنا للأمر من الناحية البيولوجية العضوية منفصلة عن الناحية النفسية؛ فإن هـــذه العملية الجنسية لا تكون كاملة بالمعنى العلمي لها؛ بمعنى أن الزوج لا يكون قادراً على الإيلاج الكامل، وبالتالي قد لا تشعر الزوجة بالمتعة الكاملة التي تشعر بهـــا لحظـــة الإيلاج أو في أثناء وجود العضو داخلها، وهو ما يؤدي إلى وصولها إلـــى قمـــة أو ذروة الشبق، وهو ما قد يؤزمها أو يشعرها بالإحباط، أو النفور من العملية الجنسية.

لـــذا فـــإن بـــروز هذه المشكلة بين زوجين متفاهمين متحابين بعد فترة من زواجهمـــا، ووجود فترة سابقة لعلاقة جنسية صحيحة وسوية بين الزوجين تجعل الـــزوجين قادرين على تجاوز هذه الأزمة في العلاقة الجنسية، سواء على مستوى الـــتفاهم علـــى الوضـــع الجديد أو استخدام "الفياجرا" التي قد تنجح أحياناً وتفشل أخرى؛ أي إنه سيكون هناك رصيد بين الزوجين يأخذان منه، من فترة الرخاء إلى فترة الشدة.

أمـــا أن تبدأ حياة زوجية جديدة على هذا الوضع؛ بحيث تكون الزوجة الشابة الصغيرة – التي ليس لها حياة جنسية سابقة، وما زالت في ذروة احتياجها الجنسي والعاطفـــي – مطالبة بالتكيّف مع هذا النقص في حياتها الجنسية؛ فهذا أمر يحتاج إلـــى وقفـــة لمراجعة الأمر في إطار سؤالك الخطير المطروح في رسالتك، وهو: "لأي درجـــة تأخـــذ الحـــياة الجنسية الأهمية في الحياة الزوجية؟ وهل يا ترى من السهل أن تضحي الزوجة بهذا الجانب من حياتها؟!".

إن الإجابة على هذا السؤال جعلتنا نعود إلى قاعدة مهمة نؤمن بها، وهي أن الظواهـــر الإنسانية من التركيب بدرجة لا تسمح لعامل واحد أن يفسرها أو يجيب على كل أسئلتها؛ ولذا كان سؤالك مناسبة لأن نطرح الأمر بصورة مركبة، ونقول: مـــا هو الجنس؟ وما هو دوره؟ فوجدنا هذه الصورة المتراكبة المتداخلة المتكاملة

التـــي سنحاول تحديد عناصرها قدر الإمكان، ولكن سيظل للألوان والظلال - بل وللـــصورة علـــى بعـــضها بعد اتحاد عناصرها - تأثيرها الخاص الذي لا يُغفِل الجنس.

إن الجنس هو تلك الوسيلة التي ركّبها الله تعالى في الإنسان؛ حتى ينجذب كل جـــنس للآخر، ويلتقيا من أجل أن تستمر مسيرة إعمار الأرض وخلافة الإنسان لله عـــز وجـــل فـــيها؛ فهـــذا التجاذب بين المرأة والرجل هو الذي يجعلهما يسعيان للارتـــباط، ثـــم الالـــتقاء حتى يحدث هذا التناسل، الذي هو سبيل لإعمار الأرض وانتـــشار البـــشر فـــي مناكبها، لبناء الحضارة وتحقيق مراد الله سبحانه من خلق العباد.

ثم هو مع ذلك - سواء حدث التناسل أم لم يحدث، أو انتهى وقته - السبيل أو أحد السبل لاستقرار الكيان الأسري الناتج من التقاء رجل وامرأة في علاقة زوجية تحـــتاج المودة والرحمة للاستمرار، ويكون الجنس هو إحدى لغات أو لغة الجسد للتعبير عن هذا الحب بين الزوجين؛ حتى تستمر هذه الأسرة، وتؤدي أيضاً دورها فـــي بناء المجتمع وتحقيق غاياته؛ وتمثل سعادة الأسرة أحد روافد سعادة المجتمع، التي يمثل الجنس أحد عناصر سعادتها.

ثم هو من أهم الوسائل لحصول الإنسان على إحدى أهم المتع التي وهبها له الله؛ ممـــا يخفف عنه الإحساس بوطأة الحياة وقسوتها، ولكن في إطار فهم الإنسان لدوره في الكون، وليس في إطار المتعة المطلقة المتحررة من أي قيد، أو التي هي غاية في ذاتها.

إنها منظومة (الإنسان - المجتمع - الكون) في إطار علاقة الإنسان بربه وما خلقه من أجله.

فـــي إطار هذه الصورة التي أوضحنا عناصرها تصبح الإجابة ليست واحدة، بل إجابات متعددة تختلف باختلاف السائل وسنه وظروفه:

فالشاب والشابة في مقتبل حياتهما - حيث الذرية والأولاد أحد مقاصدهما - لهما إجابة.. والرجل والمرأة اللذان يتزوجان وقد أنجبا من زواج سابق - ولكنهما يحـــتاجان للزواج من أجل عاطفة جمعت بينهما وأسرة يريدان أن تجمع شملهما -

لهمـــا إجابة.. والشاب والشابة في عنفوان رغبتهما الجنسية وشعورهما بالاحتياج للجنس الآخر بدرجات متفاوتة تختلف من شخص إلى شخص - ولكن يظل السائد أو الغالب هو الاحتياج الذي لا بد من إشباعه - لهما إجابة.. والرجل وزوجته بعد أن أنجبا وأنهيا رسالتهما، لهما إجابة.

وفـــي كل حال من تلك الأحوال سيكون للجنس صورة أو طريقة تناسب هذه الحال.

فــربما تظــل هــناك علاقـــة جنسية مُرْضيةً بين زوجين تعديا السبعين من عمــرهما بالــرغم من أن الزوج قد يكون فاقداً للانتصاب والزوجة فاقدة للجمال المؤثــر، ولكــن يظــل الزوجان مستمرين في تواصلهما الجسدي من خلال القبلة والأحــضان والــتلامس، بــل وربما التماس أماكن الإثارة حتى يشعر كل منهما بالاكتفاء والارتواء.

وربمـــا تكـــون علاقـــة جنسية حقيقية وأكثر فاعلية بين زوجين شابين تفور الــرغبة من جسد كل منهما، ولكن لا يستطيع أحدهما أن يفهم الآخر، أو يتواصل معه، أو يمتعه، أو يسعده على أي المستويات بما فيها مستوى الأجساد.

هل عقّدنا المسألة؟ هل تفلسفنا أكثر من اللازم حتى تاهت الإجابة؟ ربما.. لذا فإنـــنا نلخص المسألة بعد التفصيل والتركيب، ونقول: إن الحياة الجنسية هي جزء من إنسانية الإنسان، بل إن الجنس الإنساني - إن صحّ التعبير - هو أحد تفردات الإنــسان علـــى الحـــيوان، على عكس ما يشيع البعض من أن الجنس هو الجزء الحيواني منا.

إن الجـــنس يتحول إلى حيوانية حين يتخلى الإنسان عن كونه إنساناً وهو يلتقـــي بشريك حياته في هذه اللحظة الحميمة؛ لذا فلا يصح السؤال - أو يصبح السؤال في غير موضعه - عندما نقول: هل من السهل أن نضحي بهذا الجانب في حياتنا؟ لأنه لا يصلح أن نتخلى عن جزء من إنسانيتنا وبشريتنا، وهنا نحن نـــتحدث عـــن الحياة الجنسية بطولها وعرضها وكل أطيافها التي قد تغني فيها اللمسة الحانية الصادقة عن الإيلاج في لحظة ما، ولكن يظل الإيلاج جزءاً من الصورة وظلا لها.

إنـــنا نقصد تعبير "الحياة الجنسية"، ونرى أنه أفضل من "الجنس" أو "العملية الجنـــسية"؛ لأنه فعلاً حياة كاملة بمراحلها وأطوارها المختلفة ونموها وتقلباتها؛ فلا يمكن إعطاؤها حكماً واحداً أو شكلاً جامداً؛ فلكل مرحلة من هذه الحياة ما يناسبها ويـــصلح لهـــا. وما يصلح لمرحلة ويحدِث الاكتفاء في مرحلة قد لا يصلح لمرحلة سابقة أو تالية. وما يكفي شخصاً أو زوجين قد لا يكفي آخرين.

نرجو أن تكون هذه التطوافة التي ما كنا - ونحن نقرأ رسالتك لأول وهلة - نتصور أننا سنطوف بها، بل كنا نتصور أننا سنقول لك: "هذا هو أثر السكري على القـــدرة الجنسية للرجل، وهو تأثير يختلف توقيته من شخص لشخص، بل ودرجته أيضاً، وقد يحتاج إلى 10 سنوات أو أكثر حتى يحدث أثره الكامل".

ولـــذا فـــإن الأمـــر قـــد يحتاج إلى سؤال صريح لصاحب الشأن حول حالته الجنسية حالياً، وهو سؤال لا ندري هل وصل مجتمعنا لدرجة تسمح بطرحه بدرجة مباشرة، بحيث نقيم الموقف بناء على ذلك، أم لا.

وفي كل الأحوال نرجو أن يكون الجزء الخاص البسيط حول مرض السكري - أو مـــا أسهبنا فيه عن الجنس ومعناه الإنساني - قد ساعدك في الوصول للقرار المناسب في الوقت المناسب.

الفصل الثاني

المتعة في حياتنا.. وقفة للمراجعة

كنا نهدف في هذا الباب أن يتعلم الأزواج والزوجات خطورة اختزال العلاقة الجنسية بين الزوجين في معناها الجسدي الضيق، وكيف يمكن الانطلاق بهذه العلاقة في آفاقها الرحبة من أجل تحقيق الصورة التي ارتضاها المولى عز وجل للعلاقة بين الزوجين من مودة ورحمة وسكن، تلك الصورة التي أبرزها القرآن، قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: 21].

والمتتبع لتطور المفاهيم في وعينا يلحظ غيابا لهذه المعاني، ليحل محلها لهاث غير مسبوق نحو آفاق المتعة، وفي ظل هذا السباق المحموم نحو المتعة واللذة تختفي المعاني التي تكرس للزواج بوصفه إكمالا للدين، وغضا للبصر، وإحصانا الفرج.. وتختفي معاني المسؤولية، وعمارة الأرض باستمرار النسل، والتي نجدها دوماً في الفقه والتشريع ملازمة ومترابطة جنباً إلى جنب مع معاني المتعة الحسية الحلال.

ففي أيامنا نجد من يتحدث عن الجانب الجسدي كأنه المحور الأهم في العلاقة الزوجية، ونجد من يسأل ويلح، أو يغضب ويثور، وربما يفصم العلاقة لأنه لا يصل إلى ذروة "اللذة" فيها، أو لا يرضى عن "تجاوب" زوجته معه؛ وتنهار اليوم بيوت كثيرة لأن هذا الجانب مضطرب.

وأحاديث المجالس وفراغ الأوقات تسري فيها حكايات وتجارب تحسين "الأداء" الجسدي أكثر مما تدور حول الأداء الإنساني بين الزوجين، ومرة أخرى تنسحب معاني وكلمات المسؤولية والمودة والرحمة، وهي معبأة ومحملة بالعديد

مـــن التجلــيات، التـــي تشمل الجوانب المادية أيضاً، لتحل محلها أسماء وصفات، وألفاظ أخرى.

عـــندما نهى الرسول عن تسمية الأشياء بغير أسمائها كان يعلّمنا درساً هاماً؛ لأن الأســـماء والتوصيفات – كما أنها تحمل قيماً نابعة من الدين أو المذهب الذي يطلقها – تنشر قيماً، وتخلق انطباعات، وذهنيات محددة.

الأسماء ليست محايدة، والكلمات لها شخصية ومعالم وآثار مثل البشر تماماً، والكلمة الطيّبة غير الكلمة الخبيثة كما يعلمنا القرآن، وميزان الكلمات التي تقال من رضـــا الله، أو لتسبب سخطه معلم هام من معالم ديننا، وتأثير التركيز اللفظي على جـــوانب المتعة واللذة الحسية في الزواج يكرس توجهاً معيناً في التفكير يُعلي من شأن المتعة كقيمة حاكمة في العلاقة، نبحث عنها ونحزن حين لا نصل إليها.

هـــل يـــريد الله لعباده الحزن والكمد؟! هل الإسلام هو دين النكد والحرمان، والرهبنة والتقشف؟!

نحـــن فـــي هـــذا الكتاب نتحدث دوماً عن المتع الحلال، وعن تحسين الأداء الجسدي... إلخ، لكننا نتناول هذه الأمور بوصفها مكونات ضمن منظومة أكبر، لا بوصـــفها غايـــات أو قـــيم كبرى حاكمة لهذه المنظومات؛ فنتحدث عنها، ونحاول مناقـــشتها، وعـــلاج اضطراباتها باعتبارها من شؤون الحياة؛ وبالتالي من الدين، وليس باعتبارها غاية الحياة أو بوصفها الدين.

وهـــذا يختلف في ثقافات وحضارات أخرى تبدو منتشرة، ومسيطرة بأفكارها وطـــرق رؤيـــتها للأمور، ومنها أن اللذة الحسية والمتعة بأنواعها هي قيم كبرى، وغايات عليا.

ونحـــن هنا نتأمل معاً في تسلل هذه الرؤى إلى حياتنا مرتدية الزي الشرعي، أو مكتسبة عدم الممانعة؛ لأنها تبدو محايدة في شكلها، ولكنها ليست كذلك.

فالكلمات والألفاظ والتوصيفات ليست محايدة على الإطلاق، ومنذ أن بدأ ماسترز وجونـــسون فـــي الـــستينيات استكـــشاف مساحة الشهوة وذروة المتعة لدى الزوجين والأبحاث في هذا المجال لا تتوقف؛ ولم يعد الأمر افتراضات كالتي قدّمها فرويد، بل اختبارات معملية، وجرعات، وهرمونات، وأدوية، وأجهزة مساعدة، وأقراص.

وقـد زادت حـدة الجدل حول شهوة المرأة بعد قرص الفياجرا والثورة التي أثارها، وبدأت النساء تتساءل: هل يمكن أن تكون هناك فياجرا للنساء؟

منذ الستينيات بدأ الحديث المفتوح عن لحظة الشبق لدى المرأة ينتشر في الكتابات النسوية، وكان الحديث عن المرأة والجسد، والمرأة والجنس محوراً هاماً "لتحرير" المرأة وتعبيرها عن نفسها وتحقيق ذاتها، لكن العقود مرت عقدا تلو الآخر، لكن حتى الآن لا يوجد تأكيد علمي يقيني عن كيفية وصول المرأة (بشكل ميكانيكي) للحظة الذروة الجنسية.

فالأمر أكثر تعقيداً من حالة الرجل التي هي أسهل في الوصف: انتصاب، ثم إنزال مصاحب لذروة الشهوة.

والوضع لدى النساء يظل مختلفا، وتظل العلاقة والسياق الجنسي برمته، والجوانب العاطفية المحيطة بالجماع - بالنسبة لغالبية النساء - بالغة الأهمية.

وعند الرجال أيضاً قد يتم إشباع المتعة الجسدية، لكن "السَّكن" أكبر من ذلك، وهو معنى يبحث عنه الرجال أيضاً!!

قد يرى البعض أن مطالبة المرأة بمساحة أكبر من الشهوة هو وعي وحاجة حقيقية تجاهلتها النساء - لأسباب ثقافية - قرونا طويلة، وقد يذهب فريق إلى أن صورة المرأة النشطة جنسياً هي صورة حقيقية غير مفتعلة، تعكس واقع وقدرات المرأة العصرية، لكن الحديث في هذا الأمر يجب ألا يتجاهل صناعتين تدور في فلكهما مليارات الدولارات:

الأولى: صناعة الصورة والجسد، أي صناعة الإعلام، وما يرتبط بها من صناعات الأزياء والعطور وأدوات التجميل، والتي تبرز المرأة كجسد نشط يسعى لاجتذاب الطرف الآخر، وهذا ضمناً يعني أن لديها شهوة متفجّرة تريد أن تشبعها مع الجنس الآخر - بالحلال أو الحرام حسب الثقافات والأحوال.

والثانية: صناعة الأدوية، والتي كانت هي المحرك الرئيسي لضجة الفياجرا؛ باعتبارها حلاً سحرياً للرجال، رغم أن الفياجرا لها مخاطرها، ولا تصلح لكل الحالات، وبدلا من أن تكون علاجاً لحالات بعينها صارت القرص الأزرق المثالي للجميع! والنتيجة: إقبال شرائي، وترويج ومكاسب.

هل المرأة تستكشف مساحات المتعة، وتتعرف على خريطة جسدها وشهوتها بدافع من شعور بنقص تريد استكماله في كل الأحوال؟!! أم يوضع أمامها مثال – ربمـــا يكون أسطورياً أو متوهماً – لتلك المرأة التي تصل إلى آفاق متعة خيالية؛ فتـــشعر مَـــنْ لا تـــذوق هذا الإحساس المتخيل بالعار والنقص، ويشعر الرجل أن زوجـــته امـــرأة باردة!! فيعاشرها "على علتها"! أو يبحث عن أخرى أكثر "نشاطاً وإغراء وتجاوباً"؟!

إن الإعلام وصناعات الدواء، وصناعات منتجات الجسد تضغط علينا رجالاً ونـــساء، وتدفعنا دفعاً، مؤججةً شهواتنا، بحثا عن المتعة وعن المزيد والمزيد من المتعة.

والـــسؤال الذي يطرح نفسه هو: هل هذا ما تريده النساء، كل النساء؟ أم أن مـــساحة التفـــرد والخصوصية لكل امرأة على حدة أكبر بكثير مما نظن؟ وهل لا يـــوجد بديل – للرجال والنساء معاً – لمعالجة تجاهلنا لأجسادنا واحتياجاتها سوى فضاء موحش تتناوشنا فيه صناعات لا تبحث عن سعادتنا، بل عن نقودنا، وتعطينا في المقابل سراباً؟!

الباب الخامس

أسئلة شرعية خاصة بفراش الزوجية

السؤال الأول

الزواج فطرة الله التي فطر الناس عليها منذ آدم وحتى يرث الله الأرض ومن عليها، ولكننا نجد الكثير من الدعاوى التي تطالب بتدريس أمور المعاشرة بين الزوجين.. فهل هذه بدعة وافدة علينا نتبع فيها سنن الغرب ونسير وراءهم شبرا بشبر حتى إذا دخلوا جحر ضب دخلناه وراؤهم كما حذرنا حبيبنا المصطفى صلى الله عليه وسلم؟ وهل هناك أي أهمية لمدارسة هذه الأمور رغم أن الناس تتزوج منذ خلق الله الأرض ومن عليها بدون تعليم؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

لم يهمل الإسلام الجنس، بل طرح الجنس في الفقه الإسلامي بصورة واضحة، ووضع له الأطر الحاكمة، وما يباح فيه وما يحظر.

وتدريس مادة التربية الجنسية لا حرج فيه شرعا، بشرط أن تناسب المادة المقدمة المرحلة العمرية من الدراسة، وأن يراعى فيها تجنّب ما قد يثير الجنسين، وأن تقدم بشكل علمي، مع إبراز الجوانب الشرعية فيها، وهذا أفضل من معرفتها من وسائل الإعلام التي قد يغيب عنها الجانب الشرعي.

ولابد في عرض المسألة أن يركز على الجانب العلمي والبعد عن كل وسيلة من شأنها إثارة الشهوة الجنسية.

يقول العلامة الشيخ محمد حسين فضل الله المرجع الشيعي الكبير: الجنس في الإسلام هو حاجة طبيعية إنسانية، ويدخل ضمن ثقافة المسلم الروحانية والفقهية؛ فنحن نلاحظ أن القرآن قد تحدث عن موضوعات جنسية عدة بأسلوب معين، كما أن الفقه الإسلامي تحدث في الموضوعات الجنسية التي تقع ضمن الالتزامات الشرعية بشكل صريح.

وتحدث عن الجنس في الحديث عن الدورة الشهرية، الجنابة، والزنا والشذوذ، ما يعني أنه ليس هناك أية محرمات في الحديث عن الموضوعات الجنسية بصراحة. حتى إن كبار العلماء من مختلف المذاهب يتحدثون بطريقة أو بأخرى

عـن الموضـوعات الجنسية، وعن طريقة ممارسة العلاقة الجنسية بكل صراحة؛ لذلك، فإن المسألة من ناحية المبدأ لا تمثل محرّماً.

لكننا نعرف أن التطورات الحضارية التي مرت على الإسلام والمسلمين من خـلال العلاقـات مع الشعوب الأخرى، أو في علاقاتهم ببعض الانتماءات الدينية الأخـرى – التـي تعتبـر الجنس عاراً أو عيباً – ربما خلق ضبابية في الحديث الجنـسي، وتطـور ذلـك إلـى أن أصـبح عيـباً أو محرماً في المسألة الثقافية والاجتماعية.

فـي ضـوء هذا فإن للمجتمعات الإسلامية أو الشرقية وضعاً معيناً في المسألة الجنـسية، بحيث إنه قد يثير أكثر من حساسية فيما يتعلق بالتقاليد الاجتماعية إلى الحد الذي قد يشعر الناس بأن التحدث في هذا الموضوع في الهواء الطلق قد يمثل دعوة إلى الانحـلال والفساد والانحراف وما إلى ذلك... مما قد يعقد الدعوة إلى الثقافة الجنسية فـي المناهج التربوية، لا سيما في المراحل الابتدائية أو المتوسطة، وربما يتحرك في هـذه المسألة بعض علماء الدين الذين قد يرون في هذا الاتجاه دعوة إلى إقحام الجيل المراهق في تجربة انحرافية جنسية، باعتبار أن الأجواء قد تثير في نفسه الفضول في اكتشاف الجنس من خلال علاقات المراهقين الخاصة بعضهم البعض، وقد يستشهدون على ذلك بالإحصاءات التي تنقلها الصحافة والكتب الاجتماعية حول الأوضاع الجنسية للمراهقين والمراهقات في بريطانيا وغيرها من الدول الغربية، حيث يكثر عدد الفتيات اللواتي يحملن من خلال علاقات جنسية.

إن الثقافة الجنسية في عالمنا المعاصر أصبحت ضرورية؛ لأن أجهزة الإعلام المـرئية والفـضائيات وأفـلام الفيديو أصبحت منتشرة داخل الأسرة العائلية، كما نلاحظ أن الكثير من الكتب الصفراء والأجواء الجنسية التي تحيط بالمجتمع بطريقة أو بأخرى، يحدث نوعاً من الفوضى في التطورات الجنسية للمراهقين والمراهقات وتقحمهم في حالة من حالات القلق، فيلجئون إلى اكتشاف هذه المسائل بطريقة غير علمـية، وربما يحملون الكثير من الأفكار غير الواعية، إذ إن مسألة الجنس تعيش فـي المناخ الاجتماعي في شكل واسع، فالصغار قد يعرفون عن حقائق الجنس من خلال الأفلام، أكثر مما يعرفه الكبار.

ويجـــب أن يتم تدريس مادة التربية الجنسية من خلال إدخال الثقافة الجنسية بطـــريقة تربوية مدروسة ودقيقة، تحاول أن تدرس المستوى الذهني الذي يتمتع به الطلاب، سواء بقابليتهم لاستقبال هذه الثقافة، أو من خلال الإطار الاجتماعي الذي يتحركون فيه تبعاً للتقاليد الاجتماعية السائدة.

كمـــا يجب أن تتسع الدراسة مع تطور المراحل الدراسية. ومن الطبيعي أن يحـــتاج هـــذا إلى الكثير من التخصص التربوي والعلمي بالنسبة إلى من يقومون بتدريس المادة.

ومن الممكن أن نبدأ بتعليم الطلاب مفردات الجسم البشري، جميعها من دون اســـتثناء ســـواء عند الذكر أو الأنثى، ليفهم الطلاب وظيفة هذه الأعضاء في شكل علمـــي، ولعلنا نعرف مثلاً أن الفقه الإسلامي أشار إلى علامات البلوغ عند الذكر، مـــا يعني أنه لا بد أن يعرف الطالب قبل مرحلة البلوغ هذه المسألة وماهية المادة التي تخرج منه وما هي وظيفتها.

أمـــا مسالة الممارسة الجنسية وعملية الحمل فربما تحتاجان إلى الانتظار إلى مرحلة متقدمة من سني الدراسة، من خلال شرح تفاصيل الحمل عند الحيوانات أو ما شابه ذلك، حتى نصل إلى الإنسان، لكن بطريقة علمية، ومع إيجاد مناخ أخلاقي يبـــين حدود هذه العملية الجنسية من حيث الشرعية واللاشرعية والمسائل المترتبة عليها.

ولا بد من التأكيد على المسألة العلمية في العرض، إذ إن بعض الأفلام التي تعرض قد تخلق حالة من الإثارة مع وجود الجوع الجنسي والاجتماعي الذي يحيط الجنس بهالة من الحساسية، وبالتالي قد يؤدي إلى نتائج سلبية، لكن الشرع لا يحرم ذلك، إذا لم يكن هناك عنصر إثارة. والله أعلم.

السؤال الثاني

تعارفـــنا على أن الفتاة في مجتمعاتنا تتزوج وهي تجهل كل شيء عن أمور المعاشـــرة الزوجية.. وذلك حتى تظل مصونة لزوجها حتى يوم الزفاف، وحتى لا تبدو بمظهر من سبق له التجربة، فما حكم الدين في هذا الأمر؟

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:

تثقـيف الشباب في مثل هذه الأمور يجب ألا يُمنع منعا باتا، كما لا يجوز أن يفـــتح الـــباب على مصراعيه. ويراعى عند الحديث في مثل هذه الأمور أن يغلّب خلق الحياء، على أن يكون هذا بالقدر الذي يكفي، وألا يكون كل الهم هو الجنس؛ فإن الجنس مع أهميته؛ لكنه جزء من أجزاء كثيرة في حياتنا.

يقول الشيخ محمد حسين عيسى – من علماء مصر:

"أنـــا أعـــتقد أن الله عز وجل – في كتابه، وفي هدي رسوله صلى الله عليه وســـلم – قد بيَّن للمسلمين ما يكفي أن يعرفوه من هذه الاحتياجات وهذه الرغبات، وكيف تُلبّى.

وعليـــنا – فـــي حدود الأدب واللياقة – أن نتحاور في هذا الأمر حتى يألفه النشء، وحتى يتصارح الصغار مع الكبار، وينبغي عند تناولنا لهذا الأمر ألا نمنعه مـــنعاً باتّاً، ونمنع الحديث فيه وكأنه من الأشياء النجسة التي لا يمكن الحديث فيها، لأنَّ هـــذا أمـــر فطـــري، لكن ينبغي أن يُغلّف بالآداب والحياء، لا بد أن تُعلِّم الأم بناتها، وأن يعلِّم الوالد أولاده، والمدرّس تلاميذه هذه الأمور.

وقد ذكر الله هذا الأمر في كتابه، وعاشر النبي صلى الله عليه وسلم زوجاته، وعاشـــر الصحابة زوجاتهم، فعلّموا البنات عند الزواج كيف تعاشر زوجها.. وهذه "أسماء الأنصارية" رضي الله عنها تعلّم البنات كيف يعاشرن أزواجهن.

يجـــب علينا إذن أن نعلّم الأبناء، ولكن بالكيف والطريقة التي بيّنّاها الآن، لا بالطريقة الغربية الدافعة إلى الحرام، والدافعة إلى تعظيم الغرائز، والمبيحة لما هو محـــرّم، ولا نمتـــنع عن البيان الشرعي بأسلوب مهذب ومناسب، وبالطريقة التي

توصـــل العلـــم إلـــى البـــنات والأولاد قـــبل الزواج لتهيئتهم لهذا الأمر المشروع والمرغوب".

وعـــن مطالعـــة الكتب المعنية بأحكام الإسلام في العلاقات الجنسية يقول أ.د أحمد أبو حلبية - عضو المجلس الأعلى للإفتاء بالقدس والديار الفلسطينية:

يجـــوز لأي إنسان مسلم أن يطالع ويذاكر في أي كتاب يتحدث عن أحكام الإســـلام في العلاقة الجنسية وآداب الجماع وغيرها من علاقة الرجل بزوجته؛ مـــن أجل العلم والمعرفة، وإن كنت شابّاً مقبلاً على الزواج ولم تخطب بعد فلا حرج في ذلك، لكن لا ننصح أن تشغل نفسك كثيراً بمطالعة هذه الكتب؛ بحيث إذا فـــرغت من كتاب أتيت على كتاب آخر؛ حتى لا تشغل نفسك كثيراً في هذه الأمور قبل أن يقدر لك الله عز وجل الارتباط بزوجة صالحة - إن شاء الله - والله تعالى أعلى وأعلم.

السؤال الثالث

ما حكم الدين في الأهل الذين يضغطون على العروسين من أجل إتمام اللقاء بينهما ليلة الزفاف وذلك للاطمئنان على شرف العائلة؟ وما حكم الدين في من يسارع باتهام زوجته أو الشك فيها إذا لم يجد دماء البكارة وذلك بدون أي محاولة للاستفهام أو التبين؟ وما حكم الدين في من يفضح زوجته على رؤوس الأشهاد في موقف كهذا؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

لا يجوز للأهل الضغط على العروسين لإتمام عملية البناء في أول ليلة، كما أن زوال غشاء البكارة ليس دليلاً على فساد الفتاة، لأنه قد يزول بسبب غير محرم.

يقول محمد سعدي الباحث الشرعي:

لا يجوز للأهل أن يتدخلوا في مثل هذه الأمور التي رغّب الشارع في إسدال الستار عليها، والتفاخر بدم البكارة وجعله عنوانا لشرف الفتاة وشرف عائلتها من بعدها والاحتفاظ به كعلامة تدل على ذلك من الأمور الجاهلية. فلا يجوز أبدا اتخاذ هذا الدم دليلاً على عفة الفتاة، كما لا يجوز العكس، فإن الفتاة العفيفة قد تفقد غشاءها بسبب ما من الأسباب الخارجة عن إرادتها والتي هي بعيدة كل البعد على الفاحشة، والفتاة العاهرة، قد ترتكب أنواعا من المحرمات مع بقاء غشاء البكارة. وعلى هذا لا يجوز للزوج أن يفضح زوجته أو أن يعيرها؛ لأن فقد الغشاء لا يعني أبدا وجود فاحشة الزنا.أهـ

ويقول الشيخ عصام الشعار – الباحث الشرعي بشبكة إسلام أون لاين:

ذهاب البكارة له أسباب كثيرة يعرفها المختصون من أهل الطب، وذكر الفقهاء بعضها في كتب الفقه من ذلك الوثوب، وقد يحدث تمزق لغشاء البكارة بسبب ممارسة العادة السرية عن طريق إدخال أي جسم غريب داخل المهبل، كما أن هناك نوعاً من الأغشية يسمى الغشاء المطاطي، وهو لا يتمزق حتى مع العملية الجنسية، ويحتاج إلى تدخل طبيبة النساء والتوليد للكشف عنه، وأحياناً يستدعي

التدخل الجراحي البسيط لتمزيقه، وعلى هذا فعدم وجود هذا الغشاء ليس دليلاً على عـــدم العفة. ومن الظلم البين أن نظن ظن السوء فنطعن في الأعراض ويكون في ذلك من الشر والبلاء ما لا يعلمه إلا الله –سبحانه وتعالى –.

ويقيـــنا فالـــرجل لـــم يقدم على الزواج من المرأة إلا بعد التحري عن دينها وحـــسن سمعتها وسيرتها ومنبتها، ولذلك فالحذر أن يفسد الشيطان عليه أمر دينه ودنياه، فليتق الله في نفسه وليمسك عليه زوجه.

وكـــونك تـــزوجت الفتاة على أنها بكر ووجدتها غير ذلك فجمهور الفقهاء على أن زوال البكارة ليس عيباً يرد به عقد النكاح طالما أنه لم يكن هناك غرر أو تدلـــيس، ومـــن كان هذا حالها واختار الزوج أن يفارقها فلها المهر كاملاً، ويجـــب علـــى الـــزوج أن يكتم أمر زوجته ويحرم عليه أن يفضح أمرها؛ لأن وازع الـــدين والإيمـــان قد ضعف في النفوس والقلوب، وفضح أمرها سيجعلها حديـــثا لمجـــالس السوء، فالجهل وضعف الدين جعل من مثل هذا الأمر مجلبة للمذمة والعار، ولذلك وجب الكتمان حتى لا ينال من عرض الزوجة وتتهم في دينها وشرفها.

جاء في كتاب المغني لابن قدامة الحنبلي:

إن شرطها بكراً، فبانت ثيبا. فعن أحمد كلام يحتمل أمرين، أحدهما: لا خيار لـــه; لأن النكاح لا يرد فيه بعيب سوى ثمانية عيوب، فلا يرد منه بمخالفة الشرط. والثانـــي، له الخيار; لأنه شرط صفة مقصودة، فبان خلافها، فيثبت له الخيار، كما لو شرط الحرية. وعلى هذا لو شرطها ذات نسب، فبانت دونه، أو شرطها بيضاء، فبانت سوداء، أو شرطها طويلة، فبانت قصيرة، أو حسناء فبانت شوهاء، خرج في ذلك كله وجهان. ونحو هذا مذهب الشافعي.

وقـــال أبـــو ثـــور: القياس أن له الرد إن كان فيه اختلاف، وإن كان إجماعا فالإجماع أولى من النظر.

أمـــا العجز عن الاتيان في الليلة الأولى فهناك الكثير من الأسباب التي تؤثر فيها منها قلة الخبرة أو طبيعة الغشاء أو هناك عامل نفسي ما.

يقول مسعود صبري الباحث الشرعي بكلية دار العلوم:

إذا عجز الزوجان عن إتمام اللقاء الأول بينهما في الزواج، فيجب النظر في سـبب هـذا الأمـر، فقد يكون راجعا – في الغالب – إلى قلة الخبرة، وعدم علم الـزوجين بمـا يتم في ليلة الزفاف، فينجم عن ذلك إحباط نفسي، فإذا حاول مرة أخـرى، وهـو متأثـر بهذا الإحباط زاد الأمر سوء، مما يؤدي إلى صعوبة إتمام العملية إلا بعد الانتهاء من حالة الإحباط.

وقـد يكون الأمر ناشئا عن طبيعة غشاء البكارة للزوجة، لأن غشاء البكارة أنواع، فيجب مراجعة الطبيبة في هذا.

أمـا إن ثـبت طبـياً أنه ليس هناك ما يمنع، وأن الأمر لا يرجع إلى العامل النفـسي، فسبيله حسن الالتجاء إلى الله تعالى، وقراءة القرآن الكريم، والدعاء، مع أخذ بعض ما يمكن من أدوية لتسهيل عملية فض غشاء البكارة.

السؤال الرابع

مـــا حكم الدين في الزوج الذي يترك مداعبة زوجته، ولا يهتم بالتعرف على احتياجاتها وتلبيتها، وذلك إما للتعجل، وإما لأن كل ما يعنيه هو أن يلبي احتياجاته هو ويشبع رغباته؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

الإشـــباع الجنـــسي ليس هدفا ثانويا للزواج، بل هو أول أهدافه، وقد يتحرج البعض من هذه الحقيقة، لكنها الحقيقة؛ فإن الملائكة فقط هم المفطورون على عدم وجود شهوات عندهم.

ولـــذلك لا ينبغـــي للزوجة المبتلاة بهذا الأمر السكوت عليه، ولكن عليها أن تتخطـــى حاجـــز الحياء بينها وبين زوجها وأن يتم التفاهم بينها وبين زوجها، فلا يقضي حاجته منك إلا بعد أن يقدم بين يدي الجماع.

ولقد اعترف الفقهاء أنفسهم بأن الإشباع الجنسي من أهم أهداف الزواج، وقد تـــبدى ذلك في تعريفهم للنكاح بأنه عقد استمتاع. واتفق الفقهاء على وجوب إشباع كل طرف لصاحبه جنسيا في الجملة، وإن كانوا قد اختلفوا في تفصيل ذلك.

يقـــول الشيخ الدكتور يوسف القرضاوي: أحب أن أقول لبعض الإخوة الذين يهونـــون مـــن هـــدف الإمتاع والإحصان، ويحقرون من شأن المرأة التي تتزوج لتـــستمتع بالرجل في الحلال، ولا تفكر في الحرام، ويعتبرون هذا انحطاطا بكرامة المـــرأة، ونـــزولا بقدرها، أحب أن أقول لهؤلاء كلمة صريحة: إن هدف الإمتاع والإحـــصان لـــيس هدفا هينا، ولا مَهينا، كما تتَصَوَّرون وتُصَوِّرون. بل هو أول أهـــداف الـــزواج؛ ولهـــذا لا يجوز التنازل عنه في العقد. وفي الحديث الصحيح المعـــروف "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحـــصن للفرج"، وفي القرآن الكريم ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ [البقرة: 187]. بل عرف الفقهاء النكاح بأنه: عقد لحل التمتع بأنثى خالية من الموانع الشرعية. وإن كنت أرى أن التمتع للطرفين: الرجل

والمرأة كليهما، كما أشارت الآية ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾.

فالعفة والإحصان قيمتان كبيرتان من قيمنا الإسلامية، وهي مما يميز مجتمعنا عن المجتمعات السائبة المتحللة. وحاجة الرجل إلى المرأة، وحاجة المرأة إلى الرجل حاجة فطرية، ولا ينظر الإسلام إليها نظرة بعض الأديان الأخرى: أنها قذارة أو رجس، بل هي غريزة فطر الله الناس عليها، ولا بد من تسهيل الطرق الشرعية إليها؛ حتى لا يضطر الناس إلى ركوب الحرام، ولا سيما في عصر فتحت فيه أبواب المحرمات على مصاريعها، وكثرت فيه المغريات بالمنكر، والمعوقات عن المعروف.

إن الإسلام لم يستنكف من الاستمتاع الجنسي، ولم يقلل من شأنه إذا كان حلالا، بل قال الرسول الكريم:" وفي بضع أحدكم صدقة! قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أليس إذا وضعها في حرام، كان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر".

وقال أيضاً: الإسلام حين راعى قوة الشهوة عند الرجل، لم ينس جانب المرأة، وحقها الفطري في الإشباع بوصفها أنثى. ولهذا قال الرسول – صلى الله عليه وسلم – لمن كان يصوم النهار ويقوم الليل من أصحابه مثل عبد الله بن عمرو: "إن لبدنك عليك حقاً، وإن لأهلك (أي امرأتك) عليك حقاً". قال الإمام الغزالي: "ينبغي أن يأتيها في كل أربع ليال مرة، فهو أعدل، إذ عدد النساء أربع (أي الحد الأقصى الجائز) فجاز التأخير إلى هذا الحد. نعم ينبغي أن يزيد أو ينقص بحسب حاجتها في التحصين، فإن تحصينها واجب عليه". (إحياء علوم الدين، جـ 2).

ومما لفت الإسلام إليه النظر ألا يكون كل هم الرجل قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امرأته ورغبتها.

ولهذا روي في الحديث الترغيب في التمهيد للاتصال الجنسي بما يشوق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيواني محض.

ولم يجد أئمة الإسلام وفقهاؤه العظام بأساً أو تأثيماً في التنبيه على هذه الناحية التي قد يغفل عنها بعض الأزواج. فهذا حجة الإسلام، إمام الفقه والتصوف، أبو حامد الغزالي يذكر ذلك في إحيائه – الذي كتبه ليرسم فيه الطريق لأهل الورع

والـتقوى، والـسالكين طريق الجنة - بعض آداب الجماع فيقول: يُستحب أن يبدأ باسم الله تعالى. قال عليه الصلاة والسلام: "لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال: اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا. فإن كان بينهما ولد، لم يضره الشيطان". (متفق عليه). وليغط نفسه وأهله بثوب، وليقدم التلطف بالكلام والتقبيل؛ قال صلى الله عليه وسلم:"لا يقعن أحدكم على امرأته، كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول، قيل وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام". (رواه أبو منصور والديلمي في مسند الفردوس من حديث أنس).

وقال:" ثلاث من العجز في الرجل" وذكر منها: "أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها (أي يجامعها) قبل أن يحادثها ويؤانسها ويضاجعها فيقضي حاجته منها، قبل أن تقضي حاجتها منه". (هو جزء من الحديث الذي قبله عن الديلمي أيضاً، والحديث ضعيف" ولكن الأدب الذي اشتمل عليه مما تدعو إليه الفطرة السليمة).

قال الغزالي: ثم إذا قضى وطره، فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضاً نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر، فيهيج شهوتها ثم القعود عنها إيذاءً لها. والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر، مهما كان الزوج سابقاً إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألذ عندها، ولا يشتغل الرجل بنفسه فإنها ربما تستحي.

وبعد الغزالي، نجد الإمام السلفي الورع التقي "أبا عبد الله بن القيم" يذكر في كتابه (زاد المعاد في هدي خير العباد) هديه صلى الله عليه وسلم في الجماع، ولا يجد في ذكر ذلك حرجاً دينياً، ولا عيباً أخلاقياً، ولا نقصاً اجتماعياً، كما قد يفهم بعض الناس في عصرنا. ومن عباراته: "أما الجماع والباءة فكان هديه فيه أكمل هدي، يحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها. فإن الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور، هي مقاصده الأصلية:

أحدها: حفظ النسل، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التي قدر الله بروزها إلى هذا العالم.

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن.

والثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة. وهذه وحدها هي الفائدة التي في الجنة.

قـــال: ومن منافعه: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة، فهو ينفع نفسه، في دنياه وأخراه، وينفع المرأة. ولذلك كان صلى الله عليه وسلم يتعاهده ويحبه، ويقول: "حبب إلي من دنياكم النساء والطيب...".

وفي كتاب الزهد للإمام أحمد في هذا الحديث زيادة لطيفة وهي: "أصبر عن الطعام والشراب، ولا أصبر عنهن". وحث أمته على التزويج فقال: "تزوجوا فإني مكاثـــر بكم الأمم..."، وقال: "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنـــه أغـــض للبصر، وأحصن للفرج...". ولما تزوج جابر ثيباً قال له: "هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك".

ثم قال الإمام ابن القيم: ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها. وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلاعب أهله، ويقبلها. وروى أبـــو داود: "أنـــه صلى الله عليه وسلم كان يقبّل عائشة ويمص لسانها"، ويذكر عن جابـــر بـــن عـــبد الله قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المواقعة قبل المداعبة". (زاد المعاد، جـــ 3).

وهـــذا كله يدلنا على أن فقهاء الإسلام لم يكونوا "رجعيين" ولا "متزمتين" في معالجـــة هذه القضايا، بل كانوا بتعبير عصرنا "تقدميين" واقعيين. وخلاصة القول: أن الإسلام عني بتنظيم الناحية الجنسية بين الزوجين، ولم يهملها؛ حتى إن القرآن الكريم ذكرها في موضعين من سورة البقرة التي عنيت بشئون الأسرة:

أحدها: في أثناء آيات الصيام وما يتعلق به، حيث يقول تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُـسَكُمْ فَـتَابَ عَلَـيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَـى اللَّـيْلِ وَلاَ تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلاَ تَقْرَبُوهَا﴾ [البقرة: 187].

ولـــيس هناك أجمل ولا أبلغ ولا أصدق من التعبير عن الصلة بين الزوجين مـــن قوله تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) بكل ما توجبه عبارة "اللباس" من معاني الستر والوقاية والدفء والملاصقة والزينة والجمال.

الثاني: قوله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذىً فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِـيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّـهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ * نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُـوا لأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة: 122 - 123].

وقـد جـاءت الأحاديث النبوية تفسر الاعتزال في الآية الأولى بأنه اجتناب الجمـاع فقـط دون مـا عـداه من القبلة والمعانقة والمباشرة ونحوها من ألوان الاسـتمتاع، كمـا تفسر معنى (أنى شئتم) بأن المراد: على أي وضع أو أي كيفية اخترتموها ما دام في موضع الحرث، وهو القُبُل كما أشارت الآية الكريمة. وليس هـناك عـناية بهذا الأمر أكثر من أن يذكر قصداً في دستور الإسلام وهو القرآن الكريم. والله أعلم.

السؤال الخامس

حذر الرسول صلى الله عليه وسلم الزوجة من أن تمتنع عن فراش زوجها، فماذا تفعل المرأة إذا تعذر عليها القيام بهذا في بعض الأحيان لأسباب صحية أو نفسية؟ وهل يجب على الزوج في هذه الأحوال أن يراعي هذه الظروف التي تعتري زوجته؟ أم أن له أن يطلبها بغض النظر عن ظروفها وأحوالها؟

الإجابة

يقول الشيخ القرضاوي:

"إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية، وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة. وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد.

وربما ظن بعض الناس أن الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها، وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه، أو بالتشريع والتنظيم، بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس على أنه "قذارة وهبوط حيواني".

والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان، وحياة الأسرة، وكان له في ذلك أوامره ونواهيه، سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية، أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية.

1. وأول ما قرره الإسلام في هذا الجانب هو الاعتراف بفطرية الدافع الجنسي وأصالته، وإدانة الاتجاهات المتطرفة التي تميل إلى مصادرته، أو اعتباره قذراً وتلوثاً. ولهذا منع الرسول أصحابه الذين أرادوا قطع الشهوة الجنسية نهائياً بالاختصاء، وقال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج: "أنا أعلَمُكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني".

2. كمـــا قرر بعد الزواج حق كل من الزوجين في الاستجابة لهذا الدافع، ورغب فـــي العمل الجنسي إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحـــديث الصحيح:" وفي بضع أحدكم (أي فرجه) صدقة. قالوا: يا رسول الله، أيأتـــي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: نعم، أليس إذا وضعها في حرام كـــان عليه وزر؟ كذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر، أتحتسبون الشر ولا تحتسبون الخير؟". (رواه مسلم).

ولكـــن الإســـلام راعـــى أن الزوج بمقتضى الفطرة والعادة هو الطالب لهذه الناحية والمرأة هي المطلوبة، وأنه أشد شوقاً إليها، وأقل صبراً عنها، على خلاف مـــا يـــشيع بعض الناس أن شهوة المرأة أقوى من الرجل، فقد أثبت الواقع خلاف ذلك، وهو عين ما أثبته الشرع.

أ. ولهذا أوجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عـــنه كما في الحديث: "إذا دعا الرجل زوجته لحاجته، فلتأته وإن كانت على التنور". (رواه الترمذي وحسنه).

ب. وحـــذرها أن تـــرفض طلـــبه بغير عذر، فيبيت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفـــرطاً في شهوته وشبقه، فتدفعه دفعاً إلى سلوك منحرف أو التفكير فيه، أو القلـــق والتوتـــر علـــى الأقل، "إذا دعا الرجل امرأته، فأبت أن تجيء، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح". (متفق عليه).

هذا كله ما لم يكن لديها عذر معتبر من مرض أو إرهاق، أو مانع شرعي، أو غيـــر ذلك، وعلى الزوج أن يراعي ذلك، فإن الله سبحانه – وهو خالق العباد ورازقهم وهاديهم – أسقط حقوقه عليهم إلى بدل أو إلى غير بدل، عند العذر، فعلى عباده أن يقتدوا به في ذلك.

ج. تـــتمة لـــذلك نهاهـــا أن تتطوع بالصيام وهو حاضر إلا بإذنه، لأن حقه أولى بالـــرعاية من ثواب صيام النافلة، وفي الحديث المتفق عليه: "لا تصوم المرأة وزوجهـــا شـــاهد إلا بإذنه"، والمراد صوم التطوع بالاتفاق كما جاء في ذلك حديث آخر. والله أعلم.

ويقول محمد سعدي الباحث الشرعي بالشبكة:

المعاشـــرة بين الزوجين تكون بالتراضي، ولا يصح فيها الإجبار، ولكن إذا كان الجمـــاع يسبب لها ألما نفسياً بسبب عدم رغبتها في ذلك فعليها أن تصارح زوجها بذلك، ولكن لا تمنع نفسها عنه بالكلية؛ لأن الزوج قد يشق عليه ذلك، ولا طاقة له للـــصبر عن زوجته، ومن ثم فمن حقه على زوجته أن تعفه عن الحرام، وبخاصة في زمن كثرت فيه الفتن.

كما أنه من حق الزوجة على زوجها أن يقدر ظروفها الصحية والنفسية حتى ييـــسر الله لهـــا، وعلى الزوجة أن تظهر عذرها لزوجها بطريقة لطيفة ولا تصده بعـــنف، كما له أن يتمتع بها بغير الجماع بتفخيذ وتقبيل ومداعبة مثلاً حتى يقضي شهوته، ومع ذلك يراعي عدم الإضرار بها وعدم إرهاقها.

السؤال السادس

نجــد في بعض الأسر أن الزوج غير راض عن أداء زوجته الجنسي، ويعبر لــزوجته عن عدم رضاه، ولكنه لا يخبرها بما يريد، وما الذي يسعده؟ ويظل يردد علــيها قوله: "أنت يجب أن تعرفي ما أريد"، وفي المقابل نجد الكثير من الزوجات يعانين في صمت؛ لأن علاقتهن الجنسية غير مرضية لهن، ولكنهن لا يجرؤن على الــبوح لأزواجهــن بما يردن. فما حكم الدين في هؤلاء الأزواج والزوجات؟ وهل تجب المصارحة بين الزوجين في هذه الأمور؟ وهل على الطرف الآخر إثم إن لم يتمكن من تلبية احتياجات الطرف الذي لم يصارح لأنَّه بالفعل لا يعرفها؟

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

لا شــك أنَّ العلاقــة الجنــسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية. وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة. وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد، فعلى الزوجين أن يتصارحا حتى يعين كل منهما الآخر على إعفاف نفسه.

يقــول الدكــتور محمد عبد اللطيف البنا - أستاذ الشريعة - ليبيا: بالنسبة لهــذا الموضــوع فهــو من الأهمية بمكان؛ وذلك لأن كثيراً من المشاكل بين الــزوجين مــردودها قــد يكون إليه، وقد جعل الإسلام هذا الحق من الحقوق المــشتركة بــين الزوجين، وبين أن حاجة المرأة كحاجة الرجل تماماً في هذا الموضوع.

فــي الحقــيقة، فإن الحياة الزوجية تقوم على أسس ثلاثة هي: التفاهم العقلي، ويكون بالحوار بين الزوجين، ومعرفة كل منهما للطرف الآخر، وتقريب مساحات الفــراق، وكــذلك تتم بالتناغم الجسدي، ويجب على كل طرف أن يعرف رغبات الآخــر ويحققهــا له؛ لأن الإسلام جعل من حكم الزواج المتعة الزوجية التي تكفل العفــة للطرفين، ويجب على كل طرف أن يحقق هذا الأمر للطرف الآخر. وكذلك

تـــستقيم الحياة الزوجية بالوفاق القلبي، وأقصد به ذلك العامل الذي يربطهما، وهو الحب، حب الروح والأوصاف، لا حب الجسد وفقط.

وبالنـــسبة للموضـــوع الذي أثير فلا بد لكلا الزوجين أن يعرف ما يريده الطرف الآخر؛ حتى يتحقق مقصد من مقاصد الزواج، وإن كان أحدهما محرجا من التحدث في هذا الأمر أمام الآخر فليتجرأ الطرف الثاني، ويجب خلال جلسة صفاء أن يراعي كلا الطرفين هذه الأمور لدى الطرف الآخر. ويدلل على هذا ما يلي:

1. أن النبـــي صـــلى الله عليه وسلم أرشد ألا ينزع الرجل قبل المرأة انتظارا لها حتى تقضي حاجتها من هذا الأمر كالرجل تماماً.
2. أن المحـــرم في الأمر هو الجماع في الدبر أو وقت الحيض والنفاس أو ساعة الإحرام بحج أو عمرة، أما ما سوى ذلك فليس بحرام.
3. أن يهـــتم كلاهما بالقراءة – ولو قليلاً – في هذا الموضوع، ويحاول أن يخبر الطرف الآخر حتى يكون على بينة من الأمر.
4. يمكن للطرفين أن يستشيرا طبيبا للرجل وطبيبة للمرأة متخصصين؛ حتى يكون على بينة من الأمر.

وأســـأل الله تعالـــى أن يجعـــل حياتكما على طاعته، وأن ييسر لنا ولكم كل الأمور.

والله أعلم.

السؤال السابع

ما هي حدود الملاعبة بين الزوجين التي توجب الغسل؟

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

فلا يجب الغسل إلا بالجنابة، والجنابة تكون بأحد أمرين، الأول: الجماع، أي دخول ذكر الزوج في فرج زوجته، أو دخول رأس الذكر (الحشفة) سواء أنزل أم لا، والثاني: خروج المني بشهوة.. فهذان الأمران موجبان للغسل.

يقول في ذلك الشيخ سيد سابق - صاحب كتاب فقه السنة - رحمه الله: يجب الغسل لأمور:

الأول: خروج المني بشهوة في النوم أو اليقظة من ذكر أو أنثى وهو قول عامة الفقهاء، لحديث أبي سعيد قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الماء من الماء". رواه مسلم. وعن أم سلمة رضي الله عنها: أن أم سليم قالت: يا رسول الله، إن الله لا يستحي من الحق، فهل على المرأة غسل إذا احتلمت؟ قال: "نعم، إذا رأت الماء"، رواه الشيخان وغيرهما.

الثاني: التقاء الختانين: أي تغييب الحشفة في الفرج وإن لم يحصل إنزال، لقول الله تعالى: (وإن كنتم جنباً فاطهروا)، قال الشافعي: كلام العرب يقتضي أن الجنابة تطلق بالحقيقة على الجماع وإن لم يكن فيه إنزال، قال: فإن من خوطب بأن فلاناً أجنب عن فلانة عقل أنه أصابها وإن لم ينزل.

ولحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: "إذا جلس بين شعبها الأربع ثم جهدها فقد وجب عليه الغسل. أنزل أم لم ينزل". (رواه أحمد ومسلم)، وعن سعيد بن المسيب: أن أبا موسى الأشعري رضي الله عنه قال لعائشة: إني أريد أن أسألك عن شيء وأنا أستحي منك، فقالت: سل ولا تستحي فإنما أنا أمك، فسألها عن الرجل يغشى ولا يُنزل، فقالت عن النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا أصاب الختان فقد وجب الغسل". رواه أحمد ومالك بألفاظ مختلفة.

ولا بد من الإيلاج بالفعل، أما مجرد المس من غير إيلاج، فلا غسل على واحد منهما إجماعاً. والله أعلم.

السؤال الثامن

سـئل الرسول صلى الله عليه وسلم: "هل على المرأة غسل إذا احتلمت؟ فرد صـلى الله علـيه وسلم بقوله: إذا رأت الماء".. ومن المعروف علميا أن المرأة قد تـصل في بعض الأحيان لذروة المتعة وتشعر بالرعشة بدون أن ترى الماء.. فهل إذا وصـلت إلـى هـذه المرحلة وتيقنت من الوصول إليها أثناء الاحتلام أو أثناء ملاعبة الزوج بدون التقاء الختانين.. هل يجب عليها الغسل في هذه الأحوال أم أنه لا يجب فعليا إلا إذا رأت الماء؟

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

يقـول محمد سعدي الباحث الشرعي: نعم إذا وصلت المرأة إلى هذه المرحلة وشعرت بالرعشة فإن الغسل تعيّن عليها؛ لأن المني قد خرج منها بشهوة، وهو من موجبات الغسل، وعلامة خروج هذا المني أن الشهوة تنقطع بخروجه.

أمـا مجـرد الإحـساس بالـشهوة فلا يترتب عليه لا غسل ولا وضوء ولا غيرهما؛ لأن الغسل لا يتعين إلا عند وصول المرأة إلى أعلى سلم الشهوة، وهو ما يسمى بالرعشة.

إذا ترتب على إحساسها بالشهوة نزول شيء، فإن كان سائلا أبيض لزجا فهو المـذي، وهـو: سائل ينزل من المرأة أثناء الملاعبة والتفكر في مقدمات الجماع، وهو سائل أبيض لزج، يجب إزالته، وجب الوضوء منه لا الغسل، والوضوء لا يجب منه عند نزول كل قطرة، ولكن الواجب الوضوء عند الصلاة فقط. ولا يجب تبديل الملابس منه، ولكن يجب غسل الجزء الذي هو فيه فقط. وهو لا يفسد الصيام ولا يـبطله. ولكـن إن وصلت لقمة الشهوة الجنسية فالغسل هو المتعيّن كما أوضحنا. والله أعلم.

السؤال التاسع

في عصر السماوات المفتوحة والانفتاح غير المسبوق الذي نعايشه أصبح من الميسر علينا الإطلاع على الكثير من الممارسات بين الزوجين، وأشكال المداعبة والملاعبة المختلفة بينهما.. فما هي حدود ما هو مسموح به بينهما؟ وما الحكم إذا أراد الزوج أن يمارس شكلا ما من أشكال المداعبة وحاولت الزوجة أن تستسيغ هذا الأمر وأن تتقبله، ولكنها لم تفلح وشعرت بنفور وصد شديد من هذا الأمر، فهل يجب عليها أن تطيع زوجها فيما يريد؟ أم أن على الزوج أن يقدر ظروف زوجته وألا يكلفها بما لا تطيق؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

الاستمتاع بالزوجة ليس قاصرا على الجماع، بل يجوز للزوجين أن يستمتع كل واحد بصاحبه بالطريقة التي تحلو لهما، المهم أن لا يجامعها وقت الحيض، وأن لا يدخل ذكره في دبرها – فتحة الشرج – وله أن ينال منها ما يشاء وقت الحيض فيما دون الجماع، ومن ذلك أن يقوم كل منهما بطلب أوضاع في الجماع من الآخر إلا إذا ثبت أن في ذلك ضررا فلا يجوز. لأن المقصود حصول الاعفاف وهذا يختلف باختلاف الناس، وأما إرغام الزوجة على ما تستقبحه فلا يجوز؛ لأن في ذلك ضررا نفسياً عليها.

يقول الشيخ القرضاوي:

لم يغفل القرآن الجانب الحسي والعلاقة الجسدية بين الزوج وزوجته، وهدى فيها إلى أقوم السبل التي تؤدي حق الفطرة والغريزة، وتتجنب – مع ذلك – الأذى والانحراف. فقد روي أن اليهود والمجوس كانوا يبالغون في التباعد عن المرأة حال حيضها، والنصارى كانوا يجامعونهن، ولا يبالون بالحيض، وإن أهل الجاهلية كانوا إذا حاضت المرأة لم يؤاكلوها ولم يشاربوها ولم يجالسوها على الفراش ولم يساكنوها في بيت كفعل اليهود والمجوس.

لهذا توجه بعض المسلمين بالسؤال إلى النبي صلى الله عليه وسلم عما يحل

لهـــم ومـــا يحرم عليهم في مخالطة الحائض فنزلت الآية الكريمة: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيْضِ قُلْ هُوَ أَذىً فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّـــرْنَ فَأْتُـــوهُنَّ مِـــنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة:222].

وقـــد فهـــم ناس من الأعراب أن معنى اعتزالهن في المحيض ألا يساكنوهن فبيّن النبي صلى الله عليه وسلم لهم المراد من الآية وقال: "إنما أمرتكم أن تعتزلوا مجامعـــتهن إذا حضن ولم آمركم بإخراجهن من البيوت كفعل الأعاجم"، فلما سمع اليهود ذلك قالوا: هذا الرجل يريد ألا يدع شيئاً من أمرنا إلا خالفنا فيه.

فـــلا بأس على المسلم إذن أن يستمتع بامرأته بعيداً عن موضع الأذى. وبهذا وقف الإسلام – كشأنه دائماً – موقفا وسطا بين المتطرفين في مباعدة الحائض إلى حد الإخراج من البيت، والمتطرفين في المخالطة إلى حد الاتصال الحسي.

وقد كشف الطب الحديث ما في إفرازات الحيض من مواد سامة تضر بالجسم إذا بقيت فيه، كما كشف سر الأمر باعتزال جماع النساء في الحيض. فإن الأعضاء التناســلية تكـــون فـــي حالة احتقان، والأعصاب تكون في حالة اضطراب بسبب إفرازات الغدد الداخلية، فالاختلاط الجنسي يضرها، وربما منع نزول الحيض، كما يـــسبب كثيـــراً مـــن الاضطراب العصبي.. وقد يكون سببا في التهاب الأعضاء التناسلية.

ولقـــد حدث في عصر الصحابة أن واحداً من الصحابة في ملاعبته ومداعبته لـــزوجته امتص ثديها ورضع منها أي جاءه شيء من الحليب، ثم استفتى سيدنا أبا موســـى الأشعري فقال له: حَرُمت عليك، ثم ذهب إلى عبد الله بن مسعود فقال له: لا شـــيء علـــيك، لا رضاعة إلا في الحولين، الحديث عن الرسول صلى الله عليه وســـلم: "الرضاع في الحولين" الله تعالى يقول (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملـــين لمـــن أراد أن يتم الرضاعة) يعني الرضاعة المحرّمة لها سن معينة هي الـــسن التي يتكون فيها الإنسان ينبت اللحم وينشز العظم في السنتين الأوائل، بعد ذلـــك لا عبرة بالرضاعة، فقال أبو موسى الأشعري: لا تسألوني وهذا الحبر فيكم، فللرجل أن يرضع من زوجته، هذا من وسائل الاستمتاع المشروعة ولا حرج فيها.

وقد أجاز الفقهاء تقبيل الزوجة فرج زوجها ولو قبّل الزوج فرج زوجته هذا لا حرج فيه، أما إذا كان القصد منه الإنزال فهذا الذي يمكن أن يكون فيه شيء من الكراهة، ولا أستطيع أن أقول الحرمة؛ لأنه لا يوجد دليل على التحريم القاطع، فهذا ليس موضع قذر مثل الدبر، ولم يجئ فيه نص معين إنما هذا شيء يستقذره الإنسان، إذا كان الإنسان يستمتع عن طريق الفم فهو تصرف غير سوي، إنما لا نستطيع أن نحرّمه خصوصاً إذا كان برضا المرأة وتلذذ المرأة ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ* إِلاَّ عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ* فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾ [المؤمنون: 5 – 7] فهذا هو الأصل.

والله أعلم.

السؤال العاشر

النظام العالمي الجديد يريد أن يقولب لنا كل أمور حياتنا؛ ولذلك وضع لنا معايير وقياسات دقيقة لنموذج الجمال النسائي.. وأصبحنا نلهث خلف هذه المقاييس، كل امرأة تتمنى أن تمتلك مثل هذا الجمال، وكل رجل يتمنى أن يجد هذا الجمال في زوجته.. فهل يجب على الزوجة أن تفعل أي شيء للوصول لهذا النموذج الجمالي؟ وهل تعتبر مقصرة لو رفضت أن تجري وراء هذا السعار المحموم؟ وما الحكم في الزوج الذي يعيِّرها ليل نهار لأنها لا تمتلك جسد أو وجه الفنانة فلانة؟

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

لا يجب على الزوجة أن تلهث وراء الوصول إلى النموذج الجمالي، وليس عليها أن تسعى لتقليد الممثلات إرضاء لرغبة الزوج؛ بل على الزوج أن يغض بصره عن هؤلاء الفنانات، ولكن عليها أن تتزين وتتجمل لزوجها بقدر المستطاع دون إفراط ولا تفريط.

يقول الدكتور محمد البنا مدرّس الشريعة بجامعة المختار بليبيا: بالنسبة لموضوع الجمال بداية، فهو أمر نسبي لا يستطيع أحد أن يقدره، وإلا لو كان المطلوب مقياسا معيناً لوجدت الكثيرات بدون زواج، وأستحضر الآن قصة أحد الخلفاء الذي طلب أن يرى "عزة" التي أكثر فيها "كُثيِّر" الشاعر الغزل، حتى تمنى أن يكون معها دون أن يراهما أحد، ولو رآهما لا يعتني بهما مطلقا، وغير ذلك من تغزله فيها، فلما أرسل إليها وجد أن أقل جواريه تفضلها جمالا! فقال: ائتوني بالشاعر "كثير"، فلما جاء قال قولته المشهورة: إنك رأيتها بعينك ولم ترها بعيني.

فالجمال إذن نسبي، لا يمكن لأحد أن يتحكم فيه، ولا أن يحده وهذا من رحمة الله تعالى.

أما موضوع وضع الجمال في قالب معين أو مقياس معين فهذا يجعل كثيراً من الناس يتمنى شيئاً لن تجده على الواقع، كمن يرى أن المطلوب امرأة شقراء

بيضاء ذات شعر أصفر وعيون زرقاء، فعندما ينظر للواقع لن يجد شيئاً من ذلك، وهــذا يجعله مصدوما، كما يجعل البنت في توق لتكون مقياسا جيداً وفق المقاييس الموضــوعة، وهذا يدعوها للتزين والإكثار من التغيير، وقد يدعو القادرات منهن لعمليات تجميل نهى الشرع عنها.

وبالنسبة للزوجة:

فمــن حــق زوجها أن يراها متزيّنة نظيفة لا ينظر بها لسواها، ولكن عليها أيــضاً أن تعلــم أن مــا يطلب منها يكون في حدود ما أمر به الشرع، ولا طاعة لمخلــوق فــي معــصية الخالق، والحد الواجب في الموضوع ألا تقصر في حق الزوج.

وبالتالــي إن كان في وسعها أن تصل لنموذج الكمال في التزيّن لزوجها فلا مانــع، بــشرط ألا يكــون هذا خلاف ما أمر به الشرع الحنيف. أما ما يأمرها به زوجها من تقليد فلانة أو غيرها من المشهورات فليس عليها أن تفعل أكثر مما في وســعها؛ لقوله تعالى: ﴿لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا﴾ [البقرة: 286]. ويجب على الزوج ألا يطلب إلا بالقدر المسموح به شرعا والمستطاع بدنا.

وإذا قــصرت الزوجة في أمر يغضب الله تعالى فليست بعاصية، وكذلك إن قصرت في أمر لم يكن في وسعها وقدرتها القيام به وليس من المعاصي فلا شيء عليها، ولكن ينالها الإثم فيما تستطيع فعله ولم تغضب به الله تعالى. أهــ

ويقــول الشيخ عمار بدوي – مفتي طولكرم – فلسطين: الجمال أمر محمود، ولكن النظرة إليه تختلف من شخص لآخر، كما أن هذا الجمال مهما كان باهرا فله أوان وزمان ينتهي به، فالزمن يجري على الأجساد وعلى كل شيء، وإذا ما هرم الجــسد وأصابته عوارض الحياة من الأمراض وغيرها فلا يبقى إلا جمال الروح وطهارة النفس.

ولهــذا قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث: "فاظفر بذات الدين تربت يداك"، مع أن المرأة تنكح لجمالها.

وإنفاق الأموال الطائلة على قضايا الجمال – كما نسمع في وسائل الإعلام – هــو إهدار للمال؛ لأنه مهما أنفق على تحصيل شيء قضت إرادة الله بتغييره فلن

يـــنفع هـــذا الإنفاق. فالمرأة التي تبلغ من العمر سناً متقدمة وتصرف وقتها ومالها للتغيير من خلقتها دقائق معدودة سرعان ما تتكشف الصورة الحقيقية وتظهر، ويعد هذا هدرا للمال والنفس. أهـــ

وعـــن قيام المرأة بإجراء عمليات للتجميل، فالعلماء على أن عمليات التجميل التحسينية التي يقصد بها تحسين المظهر وتحقيق الشكل الأفضل والصورة الأجمل دون وجـــود دوافع ضرورية أو حاجية تستلزم الجراحة لا تجوز. ومن هذا النوع عملـــيات تجميل الأنف إما بتصغيره أو تكبيره وتجميل الثديين للنساء بالتصغير أو التكبيـــر وتجميل الوجه بشد التجاعيد، وتجميل الحواجب، والتجميل بشد البطن، أو التجميل بإزالة الدهون من الأرداف، ونحو ذلك.

وهذا النوع من الجراحة لا يشتمل على دوافع ضرورية، ولا حاجية، بل غاية مـــا فيه تغيير خلقة الله تعالى، والعبث بها حسب أهواء الناس وشهواتهم؛ فهو غير مشروع، ولا يجوز فعله؛ وذلك لما يأتي:

أولاً: لقـــوله تعالـــى – حكاية عن إبليس لعنه الله: ﴿وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّـــهِ﴾. وجه الدلالة: أن هذه الآية الكريمة واردة في سياق الذم، وبيان المحرمات التي يسوّل الشيطان فعلها للعصاة من بني آدم، ومنها تغيير خلقة الله.

وجـــراحة التجمـــيل التحسينية تشتمل على تغيير خلقة الله والعبث فيها حسب الأهـــواء والـــرغبات، فهي داخلة في المذموم شرعاً، وتعتبر من جنس المحرمات التي يسوّل الشيطان فعلها للعصاة من بني آدم.

ثانـــياً: لحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنه قال: "سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يلعن المتنمصات والمتفلجات للحسن اللاتي يغيّرن خلق الله". (رواه مسلم).

وجه الدلالة: أن الحديث دل على لعن من فعل هذه الأشياء، وعلل ذلك بتغيير الخلقـــة، وفي رواية: "والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله" (رواها أحمد)، فجمع بـــين تغيير الخلقة وطلب الحسن، وهذان المعنيان موجودان في الجراحة التجميلية التحسينية؛ لأنها تغيير للخلقة بقصد الزيادة في الحسن، فتعتبر داخلة في هذا الوعيد الشديد، ولا يجوز فعلها.

ثالــثاً: لا تجــوز جــراحة التجمــيل التحسينية، كما لا يجوز الوشم والوشر والنمص بجامع تغيير الخلقة في كلٍ طلباً للحسن والجمال.

رابعــاً: إن هذه الجراحة تتضمن في عدد من صورها الغش والتدليس، وهو محــرم شرعاً؛ ففيها إعادة صورة الشباب للكهل والمسن في وجهه وجسده، وذلك مفــض للوقوع في المحظور، من غش الأزواج من قبل النساء اللاتي يفعلن ذلك، وغش الزوجات من قبل الرجال الذين يفعلون ذلك.

خامساً: أن هذه الجراحة لا تخلو من الأضرار والمضاعفات التي تنشأ عنها، ففي جراحة تجميل الثديين بتكبيرهما عن طريق حقن مادة السلكون أو الهرمونات الجنــسية، يــؤدي ذلــك إلى حدوث أخطار كثيرة، إضافة إلى قلة نجاحها. ونظراً لخطورتها يقول بعض الأطباء المختصين: هناك اتجاه علمي بأن مضاعفات إجراء هذه العملية كثيرة لدرجة أن إجراءها لا ينصح به.

إذا تقــرر هذا البيان حول الجراحة التجميلية، فنعود إلى عملية شفط الدهون، فأقــول: إذا كانــت عملية شفط الدهون ضرورية أو حاجية - مثل حالات الترهل والــسمنة المفرطة وتضخم الصدر والأرداف وتضخم الثديين؛ فبعض النساء لديهن أثــداء كبيــرة مترهلة وتشكل عبئاً ثقيلاً على الجسم، وتؤدي إلى أمراض وانزلاق غــضروفي في الظهر وتثقل على العمود الفقري - فإنه حينئذ تجوز هذه العمليات بالشروط التي ذكرتها سابقاً، وخاصة أنه يمكن علاج حالات السمنة الزائدة بوسائل أســهل مــن الجراحة، فمثلاً يمكن ممارسة التمارين الرياضية، ويمكن اتباع نظام غذائي معين فيه تخفيف للسمنة، ونحو ذلك من الوسائل.

وأما عمليات شفط الدهون من أجل رشاقة المظهر وتقليداً للممثلات وعارضات الأزيــاء وغيرهن من الساقطات - وهو ما يسمونه التجميل من أجل التجميل - فهذه العملــيات محرمة شرعاً؛لأن الهدف من هذه العمليات هو مراعاة مقاييس الجمال كما تــصورها وســائل الإعلام المختلفة، فهذه العمليات داخلة في تغيير خلق الله سبحانه وتعالى، وهو من عمل الشيطان واتباع لخطواته: (وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ) ويدخل في قوله صلى الله عليه وسلم: "والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله". والله أعلم.

السؤال الحادي عشر

مـــا الحكـــم في زوجين يعانيان من خلل واضح في علاقتهما الخاصة، وهذا الخلل يؤثر سلباً على معظم جوانب حياتهما.. هذا الخلل يمكن أن يكون عند الزوج أو عـــند الـــزوجة، أو خلل مشترك في العلاقة.. ولكن أحدهما أو كلاهما يرفض الـــتماس العلاج عند المختصين؛ إما للخجل، أو للخوف من الفضيحة، أو بحجة أن الحـــديث عن أمور الحياة الخاصة منهي عنه... فهل يجب على الزوجين في مثل هـــذه الظـــروف أن يلتمـــسا العلاج؟ وما حكم الشرع فيهما إن هما تهاونا ورفضا التماس العلاج؟

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

يقـــول الدكتور طاهر مهدي البليلي عضو مجلس البحوث والإفتاء الأوربي: عـــن أسامة بن شريك قال: قالت الأعراب: (يا رسول الله، ألا نتداوى؟ قال:بلى يا عباد الله تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء، إلا داء واحدا، قالوا يا رسول الله: وما هو؟ قال: الهرم).

قـــال أبـــو عيسى: "وفي الباب عن ابن مسعود وأبي هريرة وأبي خزامة عن أبـــيه وابن عباس، وهذا حديث حسن صحيح"، وعليه فإن التداوي يصبح واجبا إذا كـــان الشفاء من الداء ممكنا، ويزداد تأكيدا إذا كان بدونه لا يمكن استمرار الحياة الزوجية، ويشتد وجوبه إذا كان عدمه يؤدي إلى تشرد الأولاد.

لـــذلك على الزوجين الكريمين التشجع والذهاب إلى الطبيب المختص للكشف علـــى الأقـــل مـــن أجل مصلحة الأولاد، اللهم إلا إذا كان الزوجان لا يعتقدان أن أولادهمـــا لا يستحقون هذه المعاملة وربما التضحية، كي ييسرا لهم مستقبلا زاهرا بعيداً عن مصائب الطّلاق والخلافات العائلية.

ولـــيس الحديث عن الأمور الشخصية للمتداوي من الفضيحة في شيء؛ لأن هـــناك مـــا يستدعي هذا الحديث مع الطبيب المختص، وهو كما يعلم الجميع تحت يمين الكتمان المهني، فلن يبوح بأي سر من أسرار المريض.

أما حكم الشرع فيما إذا تهاونا في العلاج ما دام يمكّنهما من الشفاء، فإنه الإثم الكامـــل، وبخاصـــة إذا كان الأمر سيؤدي إلى فساد حياة الزوجية وتشرد العائلة، والـــزوجان يُـــسألان فـــي هذه الحالة أمام المولى سبحانه عن التفريط، ولا يعتبر الخوف من كلام الناس عذرا يعتد به؛ لأنه سيؤدي إلى ضرر أكبر، و«دفع الضرر مقدم على جلب المصلحة»، ولا مصلحة هنا بتاتا.

يقـــول الله (ﷻ)معلمـــا المؤمنـــين عقيدة الشفاء: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الـــشعراء: 80]. ولا شـــفاء بدون أخذ الأسباب، والأخذ بالأسباب هو عين التوكل على الله (ﷻ).هذا والله أعلم

السؤال الثاني عشر

شــرعت العلاقــة بــين الزوجين لدعم المودة والرحمة وتحقيق السكن بين الــزوجين.. فمــا الحكم في من يصر أثناء ممارسته على اختزال هذه العلاقة في معناها الجسدي الضيق ويهمل تلبية احتياجات شريكه العاطفية والنفسية والروحية؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد..

يقول الشيخ عمار بدوي – مفتي طولكرم – فلسطين: الحياة الزوجية لا تقوم علــى علاقــة جــسدية فقــط؛ قال الله تعالى: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجــا..." فعلــى الــزوجين أن يراعيا هذه العلاقة بكمالها؛ فإن مراعاتها نفسياً وجسدياً يجلب لهما الاستقرار النفسي والمودة والرحمة.

وعلــى الــزوج أن يلبي حاجة زوجته النفسية وأن يهتم اهتماما خاصا بذلك؛ حتى لا يقع الانحراف والأخطار الجسيمة التي تهدد الأسرة. والله أعلم.

السؤال الثالث عشر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا عربية مسلمة أعيش في بلد أوربي، متزوجة منذ حوالى 6 سنوات وعندي طفلان، ولكن رغم ذلك لم أشعر حتى الآن بلذة الجماع التي يتحدث عنها معظم الناس، والسبب الأساسي أن زوجي يقذف بسرعة كبيرة وينتهي قبل أن أصل إلى مرحلة اللذة. رغم محاولاتنا العديدة للتخلص من هذه المشكلة لم نصل إلى نتيجة، وانعكس هذا سلباً على رغبتنا في ممارسة الجنس، فأنا أتضايق كثيراً عندما يسبقني وهو يقول إنه أصبح يخاف من الجماع عندما يحس أنه سيخيبني.

أحب زوجي، وهو كذلك، وقد عرض عليّ عدة مرات أن نستخدم عضواً ذكرياً صناعيا لإيصالي للذة وأنا مترددة كثيراً رغم فضولي الكبير في معاينة ما يحسه المتزوجون إذا مكنني هذا الشيء من ذلك. هل استخدام ذلك العضو حلال؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد..

يقول الشيخ عبد الخالق الشريف – من علماء مصر: إن الله سبحانه وتعالى شرع ما فيه خير العباد والبلاد في الدنيا والآخرة، وحينما أباح الاستمتاع بين الرجل وامرأته قال تعالى: "وقدموا لأنفسكم"، وعلى هذا فإن الرجل مطلوب منه أن يقدم ما يؤثر على المرأة بإحداث نوع من الإثارة لها، حتى تتمكن من قضاء شهوتها معه، من ذلك أن يقبلها أو أن يلمسها في أماكن حساسة تثير هذه الشهوة عندها، وعلى المرأة أيضاً أن تسعى بسرعة الانفعال مع زوجها، حتى يتحقق لها ذلك، كما أن هناك أعشاباً وأدوات كيميائية تعين الرجل على التأخر في القذف.

كما أنصحك أيتها الأخت، أن تعيني زوجك على هذا الأمر من الناحية النفسية، فإن كثرة حديثك عن آلامك بعدم إتمام الاستمتاع أو نظرتك إليه نظرة ازدراء أو حسرة على عدم إتمام مرادك، هذا الأمر يؤدي نفسياً إلى مزيد من التراجع، فكوني عوناً له على التغلب على هذا الأمر.

وأما هذا الزوج الكريم فنقول له: إن النبي صلى الله عليه وسلم قد أخبرنا بأنه علــى الرجل إذا قضى متعته أن يصبر على بقائه مع زوجته حتى تقضي وطرها كمـــا قضى هو وطره، وإذا كان الأمر سيستدعي استخدام عضو ذكري صناعي؛ فيستطيع الرجل - بآلته - أن يداعب زوجته في بظرها حتى تقضي وطرها، وهذا هــو المـــشروع، أما استخدام العضو الذكري الصناعي فسيحول الحياة إلى جحيم وسيخـــسر كـــل مـــنكما الآخر، وسيترتب عليه مضار أكثر من المنفعة الظاهرية. ولذلك نميل إلى النهي عن استخدامه، ولنا فيما أحل الله فرصة عظيمة.

وأكرر التوصية بأن يقدم الرجل لنفسه عند امرأته بالوسائل المختلفة، حتى إذا أيقــن أنها قد وصلت إلى حالة من الانفعال والإقبال الجنسي عليه، كان له في هذه اللحظات ما أحل الله بينهما. ونسأل الله أن يمتع كل زوج بزوجته في حدود ما أحل وأن يبعد عنهم ما يؤذيهم. والله أعلم.

السؤال الرابع عشر

أريد أن أعرف، هل مداعبة الزوج لزوجته بيده في الدبر حتى تحدث لها النشوة أثناء الجماع حرام؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد..

يجوز للرجل أن يستمتع بالمداعبة قرب الدبر دون إدخال للعضو فيه بأي شكل من الأشكال، وإدخال الإصبع في الدبر من الأمور المكروهة، وقد تصل إلى الحرمة إن ثبت أنه سيترتب على ذلك ضرر صحي للمرأة، حيث لا ضرر ولا ضرار.

يقول الشيخ محمد صالح المنجد من علماء المملكة العربية السعودية: يجوز لكل من الزوجين أن يستمتع بجميع بدن الآخر، وأن ينظر إليه ويمسه حتى الفرج، قال الله تعالى: ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾. وأما مداعبة الزوج لزوجته فهو واحد من أمرين:

إما أن يكون ذلك عن طريق ملامسة حلقة الدبر، وإما أن يكون عن طريق إيلاج الإصبع في الإست. فأما عن الملامسة لحلقة الدبر بالإصبع فلا حرج في ذلك، ولكن البعد عن ذلك أولى لعدم الانسياق لما وراءه. وأما عن إيلاج الإصبع في الدبر فيمنع، وذلك لأمور:

1 الدبر هو محل النجاسة المغلظة.

2. من علل منع الوطء في الدبر ملاقاة العضو للنجاسة المغلظة، وكذلك إدخال الإصبع فيه ملامسة لعين النجاسة المغلظة بغير حاجة.

3 إن هذا الفعل مما تأنف منه الفطر السليمة والأذواق المستقيمة، وإنما هو تقليد أعمى لمن انتكست فطرهم، وتبلدت أذواقهم، وجعلوا كل همهم إشباع شهوتهم الحيوانية غير مراعين أدباً ولا خلقاً ولا طهارة، فأراهم هواهم حسناً ما ليس بالحسن.

4. إن استمرار ذلك الفعل والمداومة عليه قد يجر الفاعل إلى ما هو أشنع وهو

الـــوطء فـــي الدبر، وتلك عادة من يتبع هواه في كل ما يزينه له، فإنه يتدرج لإيقاعـــه في الأمور العظام بتزيين ما هو أخف، ثم الانتقال به شيئاً فشيئاً حتى يـــوبقه، ويقع في اللوطية الصغرى (وطء المرأة في دبرها)، وقد ضرب النبي صـــلى الله عليه وسلم لذلك مثلاً جلياً جليلاً فقال: "إن الحلال بين وإن الحرام بين وبينهما مشتبهات لا يعلمهن كثير من الناس فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لديـــنه وعرضه، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام، كالراعي يرعى حول الحمى يوشك أن يرتع فيه، ألا وإن لكل ملك حمى، ألا وإن حمى الله محارمه، ألا وإن فـــي الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب". مسلم (4094).

5. إن فيما شرع الله تعالى من الاتصال بين الزوجين غنى عن غيره، ولم ينه الله تعالى عن شيء إلا وفيه ضرر.

وليعلم السائل أنه من تمام حكمة الله تعالى أنه إذا حرَّم شيئاً (الوطء في الدبر) حرَّم الأسباب المفضية إليه؛ لما يؤدي إليه الوقوع في أسباب ومقدمات المحرَّم من تمكُّـــن تعلُّق القلب به بصورة تجعل الإنسان يعيش صراعا نفسياً قويا بين الوقوع فـــي المنكـــر أو عذاب النفس بالوقوف في وسط الطريق، فلا هو بالتارك للمحرم الـــسليم القلب بالبعد عنه، ولا هو بالواقع فيه المحقق لرغبة النفس الأمَّارة بالسوء، والغالـــب فـــي حـــال مثل هذا أن يقع فيما ظنَّ أنه لن يقع فيه من الكبائر المهلكة للإنسان المفسدة عليه أمر دينه ودنياه المنغِّصة عليه حياته الماحقة للبركة في ماله وولـــده جـــزاءً وفاقـــاً لبعده عن ربه وانتهاكه لحرماته واستهانته بمقام نظره إليه واطِّلاعـــه على حاله، والعاقل من الناس هو من لا يتساهل في أمور تؤدي به إلى كوارث حقيقية في دينه الذي هو رأس ماله قبل دنياه.

فعلى المسلم أن يدرك حقائق الأمور وما تؤدِّي إليه، وألا ينساق وراء تزيين الشيطان له وتهوين المنكرات أمام عينيه ليجرَّه ليكون من حزبه الخاسرين، وعليه أن يتقـــي الله ربَّـــه فـــي السر والعلن، وأن يعلم بأن الله سبحانه يراه ويعلم نواياه وأفعالـــه. كمـــا قـــال تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُور﴾ [غافر:19]، وليعلم أن ما عند الله خير وأبقى وأن الآخرة وما فيها من نعيم خير له من الأولى،

وأن عاقبة الصبر عن المنكر جنة عرضها السماوات والأرض فيها ما تشتهيه الأنفس من المُتع التامَّة الخالية عن المنغِّصات. أهـ

هذا من حيث الناحية الشرعية للفعل، أما من الناحية النفسية والطبية فقد جاء في صفحة: مشاكل وحلول للشباب على شبكة إسلام أون لاين.نت عن هذه الممارسة ما يلي:

من الناحية النفسية، اعتبرت المراجع الغربية هذا الأمر من الشذوذ في الممارسة إذا كان هو المصدر الرئيسي للاستمتاع أكثر من الطريقة الطبيعية في الإتيان، وما كان هذا إلا بناء على معرفتهم بالآثار النفسية الضارة لهذا الفعل، من حيث كونه إتيانا في مكان الأذى، ونوعا من أنواع التحقير للمرأة وازدرائها؛ لأن أصل العلاقة الجنسية السوية التفاعل بين الزوجين وتبادل الأحاسيس بينهما، واستمتاع كل طرف بالآخر، وإشباعه، أما الإتيان في الدبر، فإن الأمر لا يعدو عن كونه استمتاعا للرجل، ولا شيء من ذلك بالنسبة للمرأة.

وأما من الناحية الطبية: فقد أثبتت الدراسة المبنية على الواقع أن الإتيان في الدبر يسبب ارتخاء في عضلات الدبر، وتوسيعاً له، وهذا يؤدي إلى عدم التحكم الكامل بهذا المكان مما يصل إلى خروج غير إرادي للنجاسة، وما يستتبعه ذلك من قذارات وعدم طهارة، إضافة إلى الأمراض التي تصيب الطرفين، والإيدز أشهرها في أيامنا. والله أعلم.

السؤال الخامس عشر

ما حكم الشرع في زوجة تتأبى على زوجها في الفراش؟ وهل إذا كان الرجل سريع القذف أو أنها لا تستمتع معه بالمعاشرة الجنسية جاز للزوجة طلب الطلاق؟ ومـــاذا يفعـــل الـــزوج إذا رأى أن زوجته غير مستمتعة معه في المعاشرة وغير متجاوبة؟ هل يجوز له أن يهجرها في الفراش؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد..

يجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عنه كمـــا فـــي الحديث: "إذا دعا الرجل زوجته لحاجته، فلتأته وإن كانت على التنور". (رواه التـــرمذي وحـــسنه). ولا يجوز لها أن ترفض طلبه بغير عذر، فيبيت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفرطاً في شهوته وشبقه، فتدفعه دفعاً إلى سلوك منحرف أو التفكيـــر فـــيه، أو القلـــق والتوتر على الأقل. "إذا دعا الرجل امرأته، فأبت أن تجيء، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح". (متفق عليه).

ولكن إذا كان للزوج على زوجته حق ألا تمنعه نفسها، فللزوجة على زوجها أن يعفهـــا، وعلـــى الزوج ألا يكون كل همه قضاء وطره هو دون أي اهتمام بأحاسيس امـــرأته ورغبـــتها. ولهذا روي في الحديث الترغيب في التمهيد للاتصال الجنسي بما يشوق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيواني محض.

أمـــا طلب الطلاق من الزوج لعدم قدرته على الإشباع الجنسي لزوجته فليس مـــن شروط الزواج استقامة الحالة الجنسية بين الزوجين؛ وعلى ذلك يمكن تكيّف المـــرأة والـــرجل جنسيّاً، إلا أنه يجوز للمرأة إذا لم تستطع هذا التكيّف أن تطلب الخلـــع مـــن زوجهـــا، ولا يحق لها أن تطلب الطلاق، والفرق بينهما: أنها سوف تتـــنازل عـــن حقوقها المادية وتردّ إليه ما دفع من صداق في حالة الخلع، وسوف تـــستوفي تلـــك الحقـــوق في حالة الطلاق، هذا كله إنما هو في حالة عدم الإشباع والـــتكافؤ مـــع الممارسة الجنسية، أما في حالة العجز عن ممارسة الجنس من قبل الزوج؛ فهذا يبيح طلب الطلاق، وهو من العيوب التي ترد الزواج. والله أعلم.

السؤال السادس عشر

في بعض التقاليد الموروثة تصرّ الأم على رؤية دم البكارة على قطعة قماش أو ما شابه، وذلك بعد ليلة الدخلة من ثاني يوم مباشرة، وتحتفظ العروس بهذه العلامة الدالة على الشرف إلى آخر العمر.. فما رأى الإسلام في ذلك المعتقد؟ والسلام عليكم ورحمة الله.

الإجابة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

يقول محمد سعدي الباحث الشرعي: التفاخر برؤية دم البكارة أمر يمقته الإسلام، وهي عادة جاهلية، وعلى المثقفين المتعلمين أن يحاربوا هذه العادة؛ حتى يميتوها فلا تصحو مرة أخرى.

أما عن مراقبة الأم للبنت أثناء البناء، فهو أمر لا يجوز؛ فليس من حق أي إنسان أن يراقب لحظات الجماع التي تتم بين الزوجين؛ لأن هذا سر من أسرار الزوجية لا حق لأحد أن ينتهكه ما دامت الأمور تسير طبيعية.

وقد حث الإسلام على حفظ الأسرار عامة، وأسرار البيوت خاصة، وأسرار ما بين الزوج والزوجة على نحو أخص، وذلك صيانة للأسرة، وعفافاً لها، فلا يجوز أن يفشي الرجل سر امرأته، ولا أن تنشر المرأة ما يحدث بينها وبين زوجها، وفي ذلك مثل رفيع للتربية التي يربي الشرع عليها أتباعه، فاعتبروا يا أولي الأبصار.

والنظر إلى العورات أمر ممنوع منعه الشرع الحكيم؛ لأن في هذا صيانة لأعراض الناس، وأيضاً منع الشرع الحكيم إفشاء الحديث الذي يدور بين الرجل وأهله للأمر نفسه، وهو صيانة الأعراض.

وعن حصول أم الزوجة على الاطمئنان، فهذا سوف يحدث عندما لا تسمع الأم أن هناك مشاكل قائمة بين الزوجين، لأنه لو حدث شيء فسوف تعلم. ولكل حالة حكمها، وحكم الحالة التي معنا أنه لا يجوز للمرأة أن تراقب ابنتها أثناء الجماع، لأنها لا يجوز لها أن ترى عورة ابنتها البالغة، كما لا يجوز لها أن ترى

عـورة زوج ابنـتها، وأيـضاً لا يجـوز بأي حال من الأحوال أن تهتك سترهما وتراقبهما أثناء الجماع. يقول تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُـرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ* وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ [النور: 30 – 31].

كما أن رؤية غير الزوجين لأثر الافتضاض أمر غير مقبول؛ لأن الرسول حـذر مـن الـتحدث عـن الـذي يـدور بين الرجل وأهله، فكيف برؤية أثر الافتضاض؟! فقد روى مسلم في صحيحه عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القـيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثمّ ينشر سرها". وعليها – أي الأم – أن تثق بالله، وأن تدعو الله عز وجل أن يصلح من حال ابنتها وزوجها. والله أعلم.

السؤال السابع عشر

يقــوم العريس فى ليلة الدخلة بتمزيق غشاء البكارة عند العروس بيده؛ ليؤكد أنها بكر، فما مشروعية هذا العمل؟

الإجابة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

يقول محمد سعدي الباحث الشرعي: إزالة البكارة بالإصبع حرام؛ لما فيه من إيذاء الزوجة وإيلامها وامتهانها، وقد يحدث هذا نزيفاً يحتاج إلى تدخّل جراحي. ثم إن الــزوجة إذا رأت مــن زوجهــا ذلك في أول عهدها به تكونت عندها رواسب تبغضها في عملية الجماع، ويجعلها تخاف ذلك وتخشاه.

والشريعة توجب في مثل هذه الحالة تأديب الزوج وإلزامه بغرامة مالية كنوع مــن التعويض لكرامة هذه الزوجة عن هذا الامتهان الذي تعرضت له ومحل ذلك إذا رفع الأمر إلى القضاء، والواجب على الزوج أن يبدأ حياته بطاعة فلا خير في أمر يبدأ بمعصية الله.

جاء في الموسوعة الفقهية الكويتية: قال المالكية: "إذا أزال الزوج بكارة زوجته بأصبعه تعمداً، يلزمه حكومة عدل (أرش) يقدره القاضي (أي عليه غرامة مالية لزوجته يقدرها القاضي) وإزالة البكارة بالأصبع حرام، ويؤدب الزوج عليه. والله أعلم.

السؤال الثامن عشر

عادة لا يصل الزوجان للمتعة المنشودة أثناء العلاقة الزوجية الخاصة بينهما، وقد تساعد بعض الكلمات التي يستحي الإنسان من ذكرها، على الوصول لهذه اللذة، فهل يمكن أن يقول هذه الكلمات التي ليس فيها سب ولا إساءة لأحد، أثناء العلاقة الزوجية؟ وأعتذر عن السؤال بهذه الصيغة، وشكرا.

الإجابة

بسم الله، والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد..

عبَّر القرآن الكريم عما يحدث بين الرجل والمرأة أثناء الجماع بالرفث فقال تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ﴾ [البقرة: 187] والرفث عند العرب هو الجماع أو الكلام الذي يدور بين الزوجين، ويراد به ما يستقبح ذكره، وهو مباح للزوجين، ولا يحرم إلا حال كون الزوج أو الزوجة مُحْرِما بحج أو عمرة، فإن كان الزوجان لا يتوصلان لمأربهما إلا بهذه الوسيلة فهي مباحة في حال المعاشرة، على أن يراعي كل من الزوجين اجتناب السب والشتم، فالمسلم لا يكون سبابا ولا لعانا، كما يراعَى أن يصان هذا الكلام عن أسماع الأولاد والغير.

والرَّفَثُ في لسان العرب: الجماعُ وغيره مما يكون بين الرجل وامرأته.. وهو كلام متضمن لما يستقبح ذكره من ذكر الجماع، ودواعيه. وقال عبد الله بن عمر، وطاووس، وعطاء، وغيرهم: الرفث هو: الإفحاش للمرأة بالكلام، وقيل: هو التحدث عن النساء بما يتصل بالشهوة.

وقال القرطبي في تفسيره في بيان الرفث الذي أباحته الآية، وكذا البخاري: الرفث الإفحاش للمرأة بالكلام، لقوله: إذا أحللنا فعلنا بك كذا، من غير كناية.

ويقول فضيلة الشيخ عبد الكريم الخضير – من علماء المملكة العربية السعودية: المسلم ينبغي أن يكون عفيفا في سائر تصرفاته سواء منها ما يتعلق بالأفعال أو الأقوال، لكن إذا لم يتمكن من الوصول إلى المراد المشروع إلا بذكر شيء مما يستحي من ذكره فلا بأس، كما جاء في بعض روايات حديث ماعز، حيث صرّح النبي عليه الصلاة والسلام ببعض الألفاظ التي ليس من عادته أن يصرّح بمثلها.

أمـــا إذا لم تدع الحاجة إلى ذلك، ولم تكن تلك الألفاظ محرّمة كالسب والشتم، فعـــدم التـــصريح أولى، وتكون حينئذ من قبيل المكروه، والكراهة عند أهل العلم نـــزول بأدنـــى حاجـــة، فعلـــيه لا بأس حينئذ بقول ما ذكر في السؤال إذا لم يتعدّ الزوجين إلى الأولاد وغيرهم. أهـ

وجـــاء فـــي فـــتاوى الشبكة الإسلامية – قطر: فإذا كان المقصود بالكلمات الفاحـــشة الكلام عن الجماع أو وصف المرأة أو الزوج ونحو ذلك، فهذا مباح بين الزوجين، وهو من الرفث المنهي عنه حال الإحرام.

وإن كان المقصود استعمال ألفاظ السب والشتم، فهذا من الفحش المحرم عند الجمـــاع وغيره، لأن الله يكره الفاحش البذيء، الذي يقول القبيح ويفعله، وقد روى الترمذي عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وســـلم: "ليس المؤمن باللعان ولا الفاحش ولا البذيء". وروى الترمذي أيضاً عن أبـــي الدرداء أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما شيء أثقل في ميزان المؤمن يوم القيامة من خلق حسن، وإن الله يبغض الفاحش البذيء".أهـ

ويقـــول ســـماحة المستـــشار "فيـــصل مولوي" نائب رئيس المجلس الأوربي للبحوث والإفتاء: إنّ الأصل في الآداب الإسلاميّة هو ما كان عليه (صلَى الله عليه وسلَم) حيث لم يؤثر عنه أنه فعل هذا ولا قريباً منه مع أحد من زوجاته الطاهرات رضي الله عنهنّ.

لكـــن هل من فعل هذا مع زوجته يدخل في إطار المحرّمات شرعاً؟ الجواب لا؛ لأنّه لم يرد نصّ يحرّم هذا بين الزوج وزوجته، ولأنّ الله أباح لهما ما هو فوقه فما دونه أولى. فمن تكلّم مثل هذا الكلام في إطار الزوجية لا إثم عليه، ولا يؤاخذه الله تعالى إن شاء الله. والله أعلم.

الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.



ألف باء فراش الزوجية

من ليلة الزفاف إلى المراحل المختلفة للعملية الجنسية مع رسوم توضيحية

■ بعيدًا عن ثقافة الأساطير والخرافات التي تفرض حضورها في ظل غياب الثقافة العلمية التي تعلم الأزواج والزوجات كيف يكون اللقاء الجنسي بينهما؛ يجيء هذا الكتاب ليعين المُقدمين على الزواج وكافة المتزوجين على تأسيس حياة جنسية سليمة وسعيدة.

■ وحاولنا جاهدين فيه الإلمام بكافة الخيوط، بداية من الحديث عن ليلة الزفاف وكيف يمكن قضاؤها، مرورًا بالمراحل المختلفة للعملية الجنسية، والعوامل التي تؤدي للتوافق الجنسي أو عدمه، والأوضاع المختلفة للجماع، مستعينين بالرسوم التوضيحية.

■ كما تناولنا معوقات المتعة الجنسية العضوية منها والنفسية، والعوامل المؤدية إليها وكيفية الوقاية والعلاج، وانتهينا بالحديث عن المعاني الإنسانية للجنس، والأسئلة الشرعية الخاصة بفراش الزوجية؛ إنه بحق كتاب لا غنى عنه.



ISBN 9953-29-805-X
9789953298054

... على

www.neelwafurat.com

الدار العربية للعلو...
...ific Publishers, Inc.
...b - www.aspbooks.com

ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb